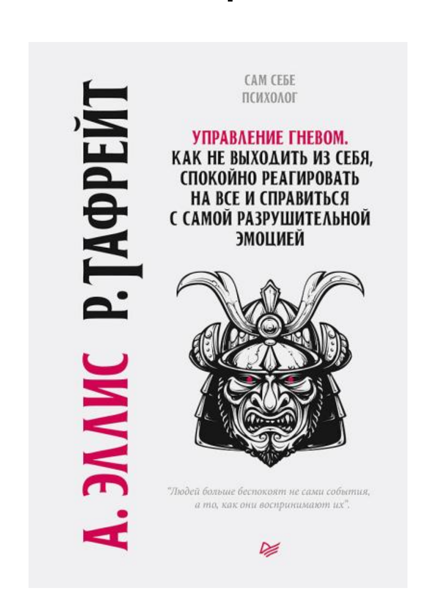
Раймонд Чип Тафрейт Альберт Эллис
Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией



Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57879858
«Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией. / Эллис А., Тафрейт Р.»: Питер; Санкт-Петербург; 2021
ISBN 978-5-4461-1417-7

Аннотация

Не можете справиться с собственным гневом?

Кто-то из ваших близких постоянно кричит, возмущается, впадает в ярость?

Между вами и окружающими чуть что вспыхивают искры?

В книге, которая уже помогла миллионам читателей взять гнев в узду, всемирно известный психотерапевт Альберт Эллис рассказывает, как вы можете стать более уравновешенными. Бесконтрольный гнев способен причинить огромный ущерб жизни. Результатом его проявлений бывают разрушенные отношения, потерянные рабочие места, даже серьезные болезни.

Несложные советы и упражнения помогут понять корни и природу гнева, а также взять его под контроль и перестать попусту гневаться.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.



Альберт Эллис, Раймонд Чип Тафрейт
Управление гневом. Как не выходить из себя, спокойно реагировать на все и справиться с самой разрушительной эмоцией

“Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их”.

How to Control Your
Anger
Before It Controls You

Albert Ellis, Ph.D.
and
Raymond Chip Tafrate, Ph.D

CITADEL PRESS
Kensington Publishing Corp.
www.kensingtonbooks.com

Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло – они смогут познакомиться *с* этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса также и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критичные голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода и отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в процессе моего написания диссертации в конце 90-х, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств. Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатления о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов.

Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав на это официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис и Раймонд Чип Тафрейт в этой книге смогли изложить концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств по А. Эллису под аббревиатурой АВС, авторы приводят много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десяток иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофизация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести себя, и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти не обязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Эта книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему, хотите и

готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Эллис продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых изменений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования навыков проживания качественной жизни!

Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова,

Председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,

Вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации

Член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member),

Член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)

Дмитрий Викторович Ковпак

Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека рационально-эмоциональной поведенческой терапии. Еще в Питсбурге он *с* нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть выбор, что чувствовать… Вот именно – ***выбор*** !

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, что хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, *с* которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я *с* головой погрузился в освоение чтения вместе *с* Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению в то время и в соответствии *с* моими “нормальными” ожиданиями позже, так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда

будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действовать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре опять же интуитивным путем Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять месяцев Альберт провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больнице, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью – маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «…Родители должны приходить ко мне чаще, и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спрашивать себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что ужасного в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И действительно ли я не смогу вынести этого?» (Ellis, p. 136) Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться с больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствии родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства. Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения *с* девушками, и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности, в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже,

убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953-го по 1955-й, Эллис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жизни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов, позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, 2006 г. здесь училась и я.

В 2004 году грянула беда: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена попечительского совета Института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Броудер, К. Дойл и Дж. Мак Мэн сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в Институте *с* публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые Институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 г. он пожертвовал Институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельности поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте Института размещалась клеветническая информация об Эллисе, и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем.

Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе, жена А. Эллиса. – *Е. Р.)* продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <…> Придерживаясь принципов безусловного принятия себя, других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553).

В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его Институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

Елена Ромек, доктор философских наук,
РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ

Литература:
Ellis A. All out! An Autobiograghy. Prometheus Books, NY, 2010.

Предисловие

Людей больше беспокоят не сами события, а то, как они воспринимают их.
Эпиктет,
I Век н. э.

Если вы читаете эту книгу, значит, или для вас, или для кого-то из ваших близких возникновение гнева создает проблемы и вы надеетесь найти здесь ответы, которые помогут с этим справиться.

Авторы книг-самоучителей по психологии обычно стремятся развеять привычные представления о какой-либо психологической проблеме, стараясь выразить свою точку зрения в одной книге: они предлагают стратегии преодоления этой проблемы на основе собственных знаний об успешных способах избавления от нее. В лучших из этих книг обобщаются полученные в научных трудах знания, которые формулируются понятным для широкого круга читателей языком. Авторам данной книги удалось сделать это невероятно профессионально.

Доктор Альберт Эллис является всемирно известным авторитетом в области психотерапии, автором книг по саморазвитию. Он считал важным рассказывать людям о методиках и ресурсах, которые помогут им стать психотерапевтами для самих себя. Эта книга – итог трудов всей его жизни, направленных на то, чтобы помочь людям самостоятельно меняться. Мне выпала честь работать с Альбертом с 1975 года и вплоть до его ухода из жизни в 2007-м. Он умел вдохновлять и полностью изменил представления людей о психотерапии. Вместе с Альбертом мы подготовили тысячи психотерапевтов по всему миру.

Чип Тафрейт присоединился к нашим исследованиям в Институте Альберта Эллиса в 1995 году. Со временем он стал мировым лидером в исследовании гнева и нахождении способов управления им. Совместно с ним мы подготовили множество научных работ и создали книгу для профессионалов, а также разработали два психологических теста для измерения гнева как источника психологического дискомфорта. Как его бывший руководитель я горжусь тем, насколько успешно развивалась его карьера, а также его соавторством с Альбертом при написании этой книги. Благодаря личному знакомству с каждым из них я абсолютно уверен, что они – именно те авторы, которым и следовало создать книгу об управлении гневом.

Доктора Эллис и Тафрейт столкнулись с рядом проблем, когда решили написать этот самоучитель. Как ни удивительно, науке известно о гневе гораздо меньше, чем обо всех остальных эмоциональных проблемах, поскольку научных исследований, посвященных этому чувству, значительно меньше в сравнении с другими негативными эмоциями.

Из-за подобного положения дел в научных исследованиях люди, включая и психотерапевтов, зачастую создают множество мифов. Многие, которым близка проблема управления гневом, не просто заблуждаются, а еще и усугубляют ее. Точно так же попадаются и психотерапевты, которые проводят терапию, основываясь на этих мифах.

Как известно, если помимо гнева у вас есть какая-то фундаментальная психологическая проблема, причиняющая вам страдания, то она будет усугубляться и хуже поддаваться лечению. Эта книга поможет вам, даже если агрессия не самая большая ваша проблема.

Терапия, разработанная Эллисом и Тафрейтом, основана на принципах, известных еще два тысячелетия назад. Основные положения, сформулированные в рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), восходят ко многим древнегреческим и древнеримским воззрениям античных философов, в особенности тех, кого именовали

стоиками. Самая древняя и, возможно, оказавшая наиболее мощное воздействие на умы книга на эту тему («О гневе») была создана римским философом-стоиком Сенекой, который жил более двух тысяч лет назад и был наставником императора Нерона. Во введении к этому древнему труду сформулирована его основная идея:

«Мы здесь сталкиваемся с самой отвратительной, жестокой, опасной и трудноизлечимой из всех страстей; самой мерзкой и недостойной, однако при этом и смехотворной; а покорить это чудовище – значит в значительной степени добиться многого для укрепления рода человеческого.

Цель моя – показать всю жестокость гнева, который не только изливает свою ярость на человека тут и там, но и в клочья разрывает целые народы».

Доктора Эллис и Тафрейт помогут читателям справиться со своим деструктивным чувством гнева, покажут путь к установлению спокойных взаимоотношений с людьми.

Итак, эта книга начинается с описания принципов управления гневом, которые возникли более двух тысяч лет назад. Однако современные психотерапевты не уделяли должного внимания труду Сенеки или вовсе забыли о нем. Эллис и Тафрейт соединили эти древние принципы с лучшими достижениями современной науки и психотерапии, направленными на контроль над гневом.

То немногое, что науке уже известно о гневе как об эмоции, наводит на мысль, что с этой проблемой сложно справиться. Ведь это единственная отрицательная эмоция, от которой люди не сильно стремятся избавиться. Когда же они действительно решают преодолеть свой гнев, их мотивация к изменениям слабее и менее устойчива, чем желание изменить другие негативные эмоции.

Никто не хочет оставаться в депрессии, беспокоиться, ощущать отвращение или вину, но люди зачастую не хотят переставать сердиться. И в этом заключается очень существенное отличие гнева от остальных эмоций, которые беспокоят людей. Данная книга поможет читателям осознать отрицательные последствия своей агрессии и признать, насколько она препятствует достижению целей и отравляет взаимоотношения.

Еще одно принципиально важное отличие гнева от других эмоций создает так называемый парадокс сердитого человека. Когда мы впадаем в депрессию, испытываем вину, стыд или беспокойство, то обычно переживаем из-за своих поступков или каких-то собственных качеств, которые, по нашему мнению, и привели к возникновению неприятных эмоций. И поэтому мы стремимся измениться. А вот гнев обычно представляет собой экстернализацию, направляя наши чувства вовне: мы бы не сердились, если бы окружающие не совершали глупостей. Если мы считаем, что источники нашего гнева находятся вокруг нас, то справиться с ним мы сможем, только если окружающие нас люди изменятся. Если же внешняя причина, которая спровоцировала агрессию, сохранится, то мы так и останемся в ее власти.

Но другой человек, который вел себя по-дурацки и тем самым вывел нас из себя, он ведь не прочтет эту книгу и будет продолжать безобразничать. И меняться, скорее всего, не захочет. Эта книга поможет научиться совершать выбор в отношении собственных эмоций, чтобы более адекватно реагировать на сложных людей, которые раньше выводили нас из себя. Так можно приучить себя быть более разумными при общении с окружающими и столкновении с повседневными неурядицами.

Эта работа Эллиса и Тафрейта вдохновила меня и в профессиональном, и в личном плане. Они многому научили меня в сфере контроля над гневом. Я убежден, что данная книга будет полезна и для вас: следуя традициям, начало которым положил Сенека, и взяв на вооружение принципы и приемы, о которых пойдет здесь речь, вы сможете обрести умиротворение в жизни.

Рэймонд Ф. ДиДжузеппе,

доктор наук
Сентябрь 2015 года

Введение

Можете ли вы спокойно справиться с собственным гневом?

Чтобы убедиться, насколько разрушителен гнев, не придется долго искать пример. Просто включите телевизор или почитайте газету – и вы, без сомнения, заметите, что гнев играет огромную роль во всякого рода жестокостях, больших и малых. Он может также оказать разрушительное воздействие на вашу собственную жизнь. Если ничего не предпринять, это чувство способно разрушить самые близкие взаимоотношения и подорвать ваше физическое и духовное здоровье.

Похоже, один из величайших парадоксов психотерапии заключается в том, что хотя гнев является одной из самых разрушительных эмоций, именно он больше всего сбивает людей с толку, и как раз по отношению к нему что-то предпринимается в последнюю очередь.

Множество книг и журналов дают нам советы, как справиться с гневом, но ни один из этих советов толком не помогает. А сколько здесь противоречий! Некоторые рекомендуют занять пассивную позицию и не оказывать сопротивления, если по отношению к вам проявляют жестокость. Считается, что так вы демонстрируете, что можете держать себя в руках. Но пассивная реакция на гнев часто только укрепляет несправедливое отношение к вам – и жестокости только прибавляется.

В других книгах на эту тему вас решительно подталкивают к тому, чтобы полностью дать волю своему гневу. Будьте с окружающими пожестче. Пусть поберегутся. Честно выплесните все наружу. Это покажет вашим оппонентам, кто в доме хозяин!

Может быть, и так. Но любовь порождает любовь, а ярость вызывает похожую ответную реакцию. Вот просто попробуйте – и вы убедитесь в этом сами!

Поскольку оба эти подхода приводят к сомнительным результатам, то в чем же решение? Поплотнее закупорить внутри свой гнев или свободно выплеснуть его? Вот в чем вопрос!

Где решение? Эпиктет, мудрейший философ-стоик, две тысячи лет тому назад заметил, что это лишь ваше решение – слишком бурно реагировать на несправедливое отношение окружающих. Но вы вовсе не обязаны так поступать и можете отреагировать совсем иначе. В этом заключается одна из основных мыслей рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), которая опирается на древнюю мудрость некоторых философов Азии и Европы в сочетании с самыми современными психотерапевтическими методами. Вы можете использовать методы РЭПТ, чтобы в значительной мере ослабить свои негативные реакции на происходящее, которые сбивают вас с толку, и начать жить, не впадая в истерику при столкновении с окружающим миром, зачастую сложным и несправедливым.

Можете ли вы сделать это сами? Да, безусловно, вы способны добиться существенных изменений в том, как вы живете со своим гневом и как им управляете. Хорошая новость заключается в том, что, приложив некоторые усилия, вы в состоянии преодолеть собственные всплески агрессии и ярости. Оба автора этой книги посвятили значительную часть своей профессиональной жизни тому, чтобы понять людей, которые страдают от собственного гнева, и помочь им. А теперь мы готовы поделиться с вами своими методами, которые, как мы выяснили, оказались эффективны для многих наших клиентов, обратившихся к нам за помощью.

С момента публикации первого издания этой книги прошло более сорока лет, и мы узнали о множестве примеров того, как люди, использующие принципы РЭПТ, успешно преодолели свои проблемы, связанные с гневом. Хотя в этой книге появились новые главы, а в текст были внесены некоторые изменения, отражающие новейшие достижения в области контроля над гневом, многие основные принципы, о которых шла речь в первом издании, в

наши дни остаются такими же актуальными. И вот снова в этом обновленном издании книги я, Альберт Эллис, и мой талантливый соавтор доктор Реймонд Чип Тафрейт объясним вам, как именно вы создаете свою собственную философию гнева, осознанно или бессознательно следуя склонному к абсолютным обобщениям диктаторскому стилю мышления. Мы продемонстрируем вам, как, изменяя собственные мысли, чувства и поведение, затуманенные яростью, вы сумеете свести гнев на нет и станете счастливее, добиваясь больших успехов в жизни.

Глава 1
Как дорого нам обходится гнев[1]

Возможно, вы читаете эту книгу из-за того, что у вас или у кого-то из ваших близких трудности с гневом. Прежде чем мы начнем избавление вас и ваших любимых людей от агрессии, давайте вкратце обсудим, какую высокую цену нам приходится за нее платить.

Зачем вам и вашим близким отказываться от искреннего и откровенного проявления чувств? Ведь нет закона, который бы четко запрещал вам так поступать. Однако существует несколько важных причин, по которым лучше этого не делать.

Гнев разрушает межличностные взаимоотношения

Вред, который гнев наносит личным взаимоотношениям, – это одно из самых распространенных и, возможно, худших его последствий. Обычно от него страдают самые близкие и дорогие вам отношения. Вы, возможно, убеждены, как и многие люди, что гнев обычно направлен на тех, кого мы не любим. Неправда! Несколько психологических исследований убеждают нас в том, что это не так: чаще всего мы сердимся на тех, кого хорошо знаем. Наиболее вероятной мишенью нашего гнева будут муж или жена, дети, коллеги по работе и друзья. Вот примеры, которые это подтверждают.

Джеффу было уже далеко за пятьдесят, когда он обратился за психологической помощью, страдая от своего взрывного характера. Он был в разводе, и у него было двое взрослых детей. Он рассказал, что жену замучили его вспышки ярости, поэтому несколько лет назад она с ним развелась. Хотя он поддерживал контакт со своими детьми, отношения у них напряженные. Однажды в гостях у дочери он повздорил с зятем: они так поругались, что Джефф ударил его кулаком. С того момента дети отказались иметь с ним дело. Оглядываясь на прошлое, Джефф с сожалением осознал, что его агрессия сыграла не последнюю роль в практически полной потере близких отношений с родными.

Нэнси обратилась за помощью, когда ей было двадцать шесть. К тому моменту они жили вместе с ее бойфрендом Фредом уже около двух лет и собирались пожениться. Но Нэнси постоянно находила причину, чтобы злиться на Фреда, что портило их отношения. Она рассказала, как мучилась ревностью и впадала в ярость оттого, что Фред работал вместе с другими женщинами, и жаловалась, что он не уделяет ей должного внимания. Хотя у нее не было доказательств того, что он влюблен в кого-то из своих сослуживиц, Нэнси постоянно выискивала, в чем бы его упрекнуть. Периодически она обвиняла его во всех смертных грехах, иногда кричала и со злостью раскидывала вещи в доме. В конце концов Фреду надоели эти вспышки ярости, он разорвал помолвку и уехал от нее.

Эти два примера – крайние проявления гнева, но вообще-то это не такая уж редкость. Такие люди, как Джефф, часто сваливают вину на окружающих, когда их отношения складываются не лучшим образом. Они не идут на компромисс и не готовы

[1] Список литературы к данной книге см. по ссылке: https://clck.ru/NL4dK

приспосабливаться, если возникают разногласия. И лишь когда отношения начинают трещать по швам, они отчасти принимают на себя ответственность за то, что поддаются гневу, понимая, какую высокую цену платят за него. В большинстве случаев они не осознают, что их агрессия и вспышки ярости лишили их друзей и помешали взаимодействовать с другими людьми, пока не станет слишком поздно!

У Нэнси все было по-другому. Разрыва значимых для нее близких отношений оказалось достаточно, чтобы осознать, что всему виной ее неумение контролировать собственный гнев. Но поначалу она обрушила все негодование на своего жениха. Нэнси считала, что поскольку она страдала и злилась, значит, Фред был в чем-то виноват. Улучшений не наступило до тех пор, пока она не взяла на себя ответственность за то, что не смогла контролировать собственные эмоции.

Задумайтесь о собственной жизни. Может быть, гнев разрушил какие-то важные для вас отношения? Возможно, вы считаете окружающих виноватыми в том, что чувствуете? Если вы и дальше будете так себя вести, что станет с вами через несколько лет? Видимо, для вас будет лучше отказаться от гнева, стать более терпимыми и гибкими в близких взаимоотношениях. Это пойдет вам на пользу: в ближайшем и в отдаленном будущем.

Гнев мешает взаимоотношениям на работе

Давайте откровенно признаемся, что карьера часто доставляет нам большие огорчения. Требовательные начальники, завистливые коллеги, неприятные клиенты, жесткие сроки сдачи работы, в которые нужно уложиться, всякого рода несправедливости – вытерпеть все это нелегко. Но ваш гнев по поводу всяческих неурядиц может расстроить вас еще больше. Поначалу это испортит взаимоотношения с людьми на работе и помешает вам добиться успеха, затем помешает вам сконцентрироваться на главном и качественно выполнять свою работу.

Хорошие взаимоотношения с другими людьми помогут вам добиться успеха на работе и качественно выполнять свои обязанности. Коллегам и начальникам будет некомфортно работать с вами, если вы периодически выходите из себя. Вас будут считать сложным человеком и станут с нетерпением ждать, когда же вы уйдете. В Центре творческого лидерства Северной Каролины было проведено исследование, в результате которого выяснилось, что неспособность некоторых руководителей справиться с собственным гневом стала решающим фактором, в силу которого они не получали продвижения по службе, были уволены или вынуждены уйти на пенсию.

И это касается не только руководителей! Враждебность может стать для вас серьезной помехой в самых разнообразных рабочих ситуациях и на разных уровнях карьерной лестницы. Давайте рассмотрим два следующих примера.

Джерри, рабочий-строитель, обратился за психотерапевтической помощью, потому что опасался, что из-за своих вспышек раздражения может потерять работу. Он был физически в состоянии выполнять свои обязанности, но был невысокого роста. Коллеги постоянно дразнили его, называя коротышкой. В ответ на эти оскорбления он впадал в ярость, из-за чего его донимали еще больше. Однажды его терпение лопнуло, и он так разозлился, что пригрозил убить одного из своих коллег. Джерри запретили появляться на работе на какое-то время со словами, что если он еще раз выйдет из себя, то его уволят.

К счастью, Джерри применил приемы РЭПТ, чтобы сначала ослабить чувство своего гнева, а потом сумел более эффективно реагировать на насмешки сослуживцев. Давайте рассмотрим другой случай.

Говард был владельцем небольшой бухгалтерской фирмы. Весь штат сотрудников состоял из него самого и его ассистента-администратора. Говард переживал из-за того,

что дела шли не очень хорошо. В особенности потому, что за последний год от него ушли пять ассистентов. Важная работа не выполнялась, и ему постоянно приходилось заново обучать очередного устроившегося к нему сотрудника. Говард бурно реагировал на любые неприятности, повышал голос, бил кулаком по столу и даже несколько раз разбивал телефоны. Он полагал, что имеет право злиться, потому что это его бизнес и он платит сотруднику зарплату. Несколько РЭПТ-консультаций помогли ему осознать, что люди уходили от него именно из-за этих приступов ярости и что в результате из-за этого он терял деньги.

В обоих случаях злость и вспышки ярости были разрушительны для важных взаимоотношений на работе. Джерри нужна была поддержка коллег и начальников, чтобы сохранить работу и продвигаться вверх по карьерной лестнице. А заблуждение Говарда заключалось в его уверенности в том, что все будут мириться с его вспышками гнева лишь потому, что он начальник.

Суметь справиться со своими чувствами на работе, несмотря на неизбежные неприятности, часто принципиально важно для построения успешной карьеры. Вам может быть приятно выпустить пар, но вряд ли ваши партнеры по бизнесу или коллеги с этим согласятся!

А еще гнев выкачивает из вас энергию и отвлекает от работы. Как? Когда вы во власти негатива, то не можете отключиться от какой-то «несправедливости», снова и снова прокручивая ее в голове. Или вас преследуют навязчивые мысли о том, как отомстить коллеге либо начальнику. Вы начинаете слегка саботировать работу, отказываетесь выполнять разумные инструкции или даже отступаете в сторону, чтобы навредить работе другого человека.

Помогут ли вам конструктивно разрешать конфликты и хорошо работать эти навязчивые мысли о «несправедливом» человеке, кровожадные замыслы или вынашивание планов мести? Да никак не помогут! Вашу ярость со временем обязательно заметят окружающие. Давайте рассмотрим ситуацию, которая произошла с Джейн.

Джейн обратилась за психотерапевтической помощью, потому что не могла отключиться от навязчивых мыслей о том, что ее не повысили. Она. проработала в компании уже пять лет и считала, что заслуживает назначения на должность менеджера. Когда этого не произошло, она расстроилась и разозлилась. Чем больше она об этом размышляла, тем больше ее охватывал гнев. Хотя от начальника она свое раздражение скрывала, качество ее работы ухудшилось, и она плохо подготовила несколько проектов. Таек прошел, месяц, а потом начальник вызвал ее к себе и сказал, что обеспокоен тем, что с ней происходит. При этом он откровенно сообщил ей, что не назначил ее на более высокую должность из-за проблем с бюджетом, а не потому, что она плохо работала. Он заверил ее, что она первая в списке кандидатов на повышение, но если она не станет снова работать так же эффективно, как раньше, в фирме подыщут другого сотрудника на это место.

Джейн столько времени и сил потратила на молчаливую злость на своего начальника, что так и не обдумала всерьез причины того, почему ее не повысили. А подобное поведение снизило вероятность самого повышения. И вот результат: она практически угробила свои шансы на продвижение по службе.

Конечно, иногда на работе с вами поступают несправедливо, и это неприятно. Но злобно или импульсивно «уходя от этой ситуации», вы укрепляете людей в мысли о том, что вы не в состоянии справиться с эмоциями и снова выйдете из себя в сложной ситуации. Гораздо эффективнее умерить свой гнев и изо всех сил постараться исправить положение. Если не получится, вы можете, не впадая в ярость, сделать следующий шаг и поискать более благоприятную для вас рабочую обстановку.

Гнев усугубляет и без того сложные ситуации

Несмотря на все вышесказанное, давайте спросим себя: разве гнев не приносит ничего хорошего? Разве он не помогает иногда выстоять в сложных ситуациях? Разве он не придает сил и не облегчает контроль за ситуацией, если кто-то на вас нападает? Разве не нужно выражать свои эмоции, чтобы постоять за себя и обозначить свою позицию? Хорошие вопросы. Психологические исследования еще не дали убедительных результатов по поводу того, помогает ли гнев справиться со сложными ситуациями или мешает это сделать. В сущности, мало кто из исследователей уделял внимание этому вопросу. Тем не менее многие люди, в том числе психотерапевты и авторы исследований, пришли к следующему выводу: вы можете позволить себе злиться, столкнувшись с несправедливостью.

Несколько иной точки зрения придерживались некоторые философы Азии, Античной Греции и Древнего Рима. В одном из самых ранних трудов философ-стоик Сенека называл гнев «самым отвратительным и яростным из всех чувств». По наблюдениям стоиков, он затуманивает разум человека, мешая ему рассуждать здраво.

Множество клиентов, которые обратились к нам, чтобы разобраться с проблемой гнева, были вполне разумными людьми, которые умели справляться с конфликтами и преодолевать трудности (если только не впадали в ярость). Успокоившись, они могли спокойно решить, как лучше поступить в ситуациях, которые причиняли им беспокойство.

Постарайтесь вспомнить, когда вы в последний раз злились. На чем вы сконцентрировали тогда свое внимание и как себя вели? Были ли вы в состоянии разумно планировать свои действия? Сумели ли обдумать все возможные варианты действий или нет? Вы приняли наилучшее решение? Если вы похожи на большинство людей, вам предстоит убедиться, что вы вряд ли в состоянии мыслить и вести себя наилучшим образом, когда вас охватывает ярость.

А еще понаблюдайте за тем, как ведут себя другие люди, когда сердятся. Посмотрите на их родных, друзей и коллег или просто включите телевизор. В выпусках новостей и в ток-шоу вы увидите много подобных примеров. Какое впечатление производят люди, потерявшие контроль над собой во время сложного интервью? Помогает ли гнев логично и разумно донести свою точку зрения всем, кто участвует в дебатах?

Однако вы можете спросить, как же быть в тех случаях, когда человек противостоит какому-то нарушению закона или несправедливости? Как насчет борьбы за полномасштабные социальные изменения, например борьбы за равноправие? Разве не уместно злиться в подобных ситуациях? Разве это не помогает?

Хотя в некоторых подобных ситуациях гнев может быть уместен, от него редко бывает настоящая польза. Такие видные общественные деятели, как Мартин Лютер Кинг, Махатма Ганди и другие, со всей силой и страстью добивались своих целей. Но они были чрезвычайно дисциплинированными людьми и действовали с ясной головой. Они многого сумели достичь, поскольку в основном полагались на разум, а не отдавались чувствам.

Все мы иногда с чем-то боремся. Жизнь трудна и заставляет нас напрягаться изо всех сил. Но хотя гнев – это естественное чувство, вряд ли он приносит большую пользу при решении проблем. Подумайте об этом и решите, будет ли вам прок от этого или он принесет одни страдания.

Гнев провоцирует ответную агрессию

Еще одна причина, по которой следует обуздать гнев, заключается в том, что он легко провоцирует ответную агрессию. Вам доводилось быть свидетелем насилия в собственной семье? На экране телевизора или в выпуске новостей? Разве американская культура не самая агрессивная из всех современных индустриализованных стран?

По данным Министерства юстиции США, каждые семнадцать секунд в Соединенных

Штатах совершается преступление, связанное с насилием. Особенно часто проявления жестокости встречаются среди американских подростков. Убийства являются второй по распространенности причиной смертности среди пятнадцатилетних подростков, таким образом, насилие одного человека по отношению к другому является одной из актуальных общественных проблем, касающихся здоровья граждан.

Это касается и семейного насилия. Есть данные о том, что в Соединенных Штатах около полутора миллиона женщин ежегодно погибают от рук мужей и партнеров в гражданском браке. Приблизительно 40 % всех женщин, погибающих в этой стране ежегодно, становятся жертвами своих мужей. Никто не утверждает, что сами женщины никогда не ведут себя агрессивно. Растущее число результатов исследований за последние годы демонстрирует, что гораздо чаще женщины проявляют агрессию в отношении мужчин, а не наоборот. Но давайте будем крайне осторожны с подобными сравнениями, поскольку, когда насилие совершает мужчина по отношению к женщине, это приводит к гораздо более серьезным последствиям.

Также от семейного насилия зачастую страдают дети. В соответствии с докладом правительственной комиссии, в Соединенных Штатах приблизительно 140 тысяч детей в год получают серьезные травмы и увечья в результате домашнего насилия. Как минимум две тысячи детей в год (более пяти – ежедневно) погибают от рук собственных родителей или опекунов.

Хотя гнев сам по себе не приводит к агрессии, тем не менее часто происходит именно так. Исследователь Джеймс Эврил считает: «Гнев напоминает архитекторский проект: сам по себе проект здания не заменяет его постройки, но помогает ее выполнить».

По следующим двум признакам можно понять, до какой степени гнев способен провоцировать агрессию.

Рич женат, ему тридцать семь лет, и он начал проходить курс психотерапии после того, как его арестовали за агрессивное поведение и нанесение побоев. Его жена уже давно жаловалась на его агрессивное вождение и настояла, чтобы муж обратился, за помощью к психотерапевту, после одной ситуации. Когда один водитель подрезал Рича на светофоре, почти спровоцировав ДТП, тот впал в такую ярость, что гнался за этим водителем до следующего светофора. Потом Рич выскочил из машины и вступил с водителем в яростную перебранку, после чего ударил его кулаком по лицу и ушел. Полиция задержала мужчину, поскольку свидетель назвал номера его машины. Во время курса терапии Рич признался, что по меньшей мере раз в месяц выходил из себя и устраивал перебранки с другими водителями. Драки случались и раньше, но арестовали его впервые.

Ширли было немного за тридцать, когда она обратилась за помощью к психотерапевту из-за того, что постоянно срывалась и кричала на своих троих детей. Она рассказала, что дети постоянно действовали ей на нервы, а помощи от мужа было не дождаться. Женщину раздражало, что у нее не оставалось ни одной свободной минуты на себя. Вспышки ярости становились все сильнее, она даже ломала вещи в доме. Ширли переживала, что наносит детям психологическую травму, боялась потерять контроль над собой и причинить им физические увечья.

Многие люди, такие как Рич и Ширли, обращаются за помощью, потому что гнев провоцирует их на агрессивные поступки. Из-за агрессии у людей разрушаются отношения, они теряют работу, наносят другим физические увечья, портят вещи, попадают под суд, привлекаются к ответственности, чувствуют себя виноватыми и мучаются от стыда.

Попробуйте вспомнить, когда в последний раз вы вели себя агрессивно. Вспомните, как вы что-то сломали, как кричали, визжали, толкались, били кого-то. Признайтесь честно, всему причиной был ваш гнев? Даже редкие проявления агрессивного поведения могут дорого вам обойтись. А если вы часто выходите из себя, будьте осторожны!

Гнев может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания

Вы можете подумать: «У меня со здоровьем все в полном порядке, поэтому этот раздел меня не касается». Не будьте так самонадеянны! Почти пятьдесят лет научных исследований доказали связь хронического чувства гнева с развитием сердечно-сосудистых заболеваний. На сегодняшний день заболевания сердца являются основной причиной смерти американцев. Даже если ваша злость еще не привела к серьезным проблемам со здоровьем, ее разрушительные последствия могут уже на вас сказываться.

Чтобы понять, какое именно действие гнев оказывает на ваш организм, давайте снова подумаем о том, на какие цели он направлен и для чего нужен. Многие исследователи считают гнев системой эмоций, которые готовят к действию в условиях потенциальной угрозы и обеспечивают приток энергии, необходимой для того, чтобы справиться с конфликтом. В начале двадцатого века такая разновидность реакции на критическую ситуацию стала объектом исследования Уолтера Кэнона, который предложил следующий термин – реакция типа «бей-беги». Бежать необходимо, если испытываешь беспокойство и стремишься спастись от опасной ситуации. Вступают в драку, когда ощущают гнев и защищаются от какой-то угрозы.

Что происходит в вашем организме, когда вы сердитесь и у вас включается реакция экстренной самозащиты? Такие физические изменения, как повышение мышечного тонуса, частоты сердечных сокращений, ритма дыхания и метаболизма, помогают вашему телу подготовиться к действию. При этом в вашу кровеносную систему вбрасывается адреналин, а кровь приливает к самым крупным мышцам тела. Неудивительно, что людям хочется ударить тех, кто их спровоцировал, – сам организм готовится именно к этому.

Итак, получается, что с помощью гнева вы можете вступить в единоборство с тем, кто угрожает вашей жизни, или справиться с какой-то другой критической ситуацией. Но в нем мало проку, когда вы сталкиваетесь с мелкими ежедневными неурядицами. В сущности, если вы постоянно будете запускать в действие систему, генерирующую гнев, это может серьезно навредить вашему организму.

Роберт Сапольски, профессор, нейробиолог из Стэнфордского университета, объяснил, что именно изменяется в нашем организме, когда мы впадаем в ярость, и как это вредит сердечно-сосудистой системе. Резкие скачки артериального давления, которые сопровождают приступы гнева, увеличивают скорость кровотока по артериям. Подобные всплески движения крови по сосудам могут постепенно разрушать деликатную внутреннюю поверхность артерий – и от этого на них образуются шрамы и рубцы. Как только этот слой сосудов травмируется, жирные кислоты, глюкоза и другие вещества, содержащиеся в крови, начинают прилипать к пострадавшим стенкам сосудов. Со временем скопление таких веществ способствует образованию тромбов, которые в целом снижают скорость кровотока. Это состояние называется атеросклерозом. Если такое скопление вещества, также называемое атеросклеротическими бляшками, образуется на артериях, которые доставляют кровь к сердцу, появляется риск возникновения коронарной болезни сердца, ишемии миокарда и ряда других серьезных кардиологических заболеваний.

С начала 1960-х годов был проведен целый ряд серьезных исследований, в которых была продемонстрирована связь между чувством гнева и заболеваниями сердца. Не станем подробно останавливаться на этом. В целом можно выделить две категории подобных исследований. В рамках первых (известных как междисциплинарные исследования) пациентов с кардиологическими заболеваниями просили давать отчет о том, как часто и насколько интенсивно они обычно переживали чувство гнева. Затем их показатели сравнивали с реакциями контрольной группы пациентов, которые не страдали от болезней сердца. В подавляющем большинстве этих исследований люди с сердечно-сосудистой патологией рассказывали о гораздо более интенсивных переживаниях гнева по сравнению с теми, кто заболеваниями сердца не страдал. Напрашивается вывод, что у людей, которые часто злятся, существует бо льшая вероятность развития сердечных заболеваний.

В другой категории исследований было получено больше информации о причинно-следственных связях гнева и заболеваний сердца. В этих перспективных исследованиях, рассчитанных на более продолжительный отрезок времени, большую группу изначально здоровых людей попросили ответить на вопросы о том, насколько они склонны к гневу. Затем долгое время за ними наблюдали (около двадцати лет, в некоторых случаях даже дольше), а потом провели диагностику с целью выявить сердечно-сосудистые заболевания. Шкалы интенсивности гнева и враждебности изучали и соотносили с состоянием здоровья каждого из испытуемых. В большинстве исследований высокая степень враждебности прогнозировала развитие у этих людей атеросклероза в будущем.

Например, в одном исследовании 255 студентов медицинского факультета попросили заполнить опросник личного характера. На протяжении последующих двадцати пяти лет выяснилось, что у людей с высокими показателями враждебности в четыре или пять раз чаще возникали заболевания коронарных сосудов по сравнению с теми, у кого такие показатели были ниже. В похожем исследовании, проведенном с юристами, практически каждый пятый, набравший наиболее высокие показатели враждебности, к пятидесяти годам уже умер. Среди юристов, которые продемонстрировали самые низкие показатели, к этому возрасту умирал лишь один из двадцати пяти.

Итак, как часто вы чувствуете злость? Существует ли у вас риск возникновения высокого давления или даже сердечного приступа? Если вы хронически испытываете чувство гнева, то это может увеличивать риск возникновения серьезных заболеваний в старшем возрасте. В следующий раз, когда вы рассердитесь, постарайтесь отдавать себе отчет по поводу своих ощущений и почувствовать те физиологические изменения, которые происходят в вашем теле. Вспомните, что эти физические реакции, сопровождающие вашу злость, могут нанести вред, спровоцировать заболевание и даже привести к преждевременной смерти.

Гнев и подавленное состояние

Многие печальные последствия гнева проявляются ярко, и их можно заметить. А другие могут быть менее очевидны, например серьезные эмоциональные личные переживания, такие как депрессия, чувство вины, неловкости, ощущение потери контроля над происходящим и отсутствие уверенности в общении с другими людьми. Вы испытываете эти чувства, когда вам сложно пережить неприятности и когда вы злитесь?

Как мы уже отмечали, яркие и частые приступы злости зачастую заканчиваются тем, что вы теряете работу и важные для вас отношения. Когда вы переживаете эти потери, то вполне можете расстроиться и еще больше впасть в депрессию. Гнев и депрессия часто накрывают вас одновременно. Например, вы можете в чем-то обвинять людей, сетовать на обстоятельства и от этого злиться, а еще можете винить в этом себя и впадать в депрессию. Так произошло со Стейси.

Стейси за тридцать, у нее трое детей. Когда она обратилась за помощью к психотерапевту, то рассказала, как ей грустно и одиноко, и пожаловалась, что окружающие совсем ей не помогают. Она призналась, что ей не нравится быть домохозяйкой. Откровенно говоря, она злилась, потому что не смогла осуществить многие свои мечты. Ее муж подолгу задерживался на работе, а быть с ней ему, похоже, было неинтересно. Родители Стейси, которые жили неподалеку, предпочитали проводить время с другой своей дочкой и ее семьей. Кроме того, у Стейси было мало близких друзей.

Случай со Стейси был интересен тем, что основная ее проблема имела больше отношения к гневу, чем к депрессии. Из-за того, что она была подавлена и вела себя враждебно, окружающим было с ней трудно. Временами она винила других людей в том, что ей так плохо, например мужа, детей и своих родных. А потом ее охватывал страшный гнев.

Стейси изо всех сил стремилась к близким отношениям с другими людьми, но ее злоба отталкивала окружающих.

Иногда Стейси считала, что она сама виновата в том, что осталась одна, что у нее нет друзей и не реализовались жизненные планы, а потом грустила и огорчалась. Поэтому Стейси металась между гневом и подавленным состоянием. К сожалению, ни одно из этих чувств не помогало ей построить ту жизнь, к которой она стремилась. Честно говоря, впадая в ярость, она еще сильнее разрушала связи с окружающими, из-за чего еще больше горевала и огорчалась.

Если вас огорчает собственный гнев, вам может захотеться разрушить связь этих двух чувств, избавиться от злости и того, что мешает вам жить.

Как и при депрессии, бывает так, что после вспышек гнева у вас может возникнуть чувство вины и неловкости. А от этого вам станет еще более стыдно за то, что вы сказали или сделали, когда разозлились, за то, что так унизили себя. Поэтому вы станете избегать тех, кого огорчили. Так произошло с Бобом.

Боб очень натерпелся от своего неуравновешенного характера. В супермаркете он ввязывался в перепалку с менеджером из-за цен на. некоторые продукты. Поскольку менеджер был моложе его, Боб был убежден, что тот должен разговаривать с ним более уважительно. Когда этого не случилось, он моментально вышел из себя. После того как мужчина стал обзывать менеджера и угрожать ему, сотрудники магазина вызвали полицию. Боб еще больше разъярился, поэтому его пришлось задержать и надеть на него наручники. Хотя дело так и не дошло до суда, Боб перестал ходить в этот супермаркет и старался не общаться с теми, кто знал об инциденте, потому что ему было ужасно стыдно за свое поведение.

Ситуация с Бобом, конечно, представляет собой крайний случай, но чувство вины и стыда за собственную несдержанность легко может рассорить вас с окружающими. И это будет постоянно разрушать ваши взаимоотношения с другими людьми, мешая вам развиваться.

Из-за злости вы можете потерять контроль над собой. Когда ваше сердце начинает бешено колотиться в груди, жар приливает к лицу, мысли путаются в голове, у вас подскакивает давление, происходит выброс адреналина в организме, и в таком состоянии вы редко можете вести себя разумно. Вам может быть трудно контролировать собственные действия. Из-за ярости вам будет некомфортно, и это станет для вас постоянным напоминанием о том, что вы не в состоянии должным образом реагировать на происходящие события.

Майку было двадцать девять лет, когда он обратился за помощью к психотерапевту, чтобы совладать со своим гневом. Он считал себя реактоголиком и рассказал о множестве случаев, когда срывался с катушек и вел себя агрессивно. С тех пор как он учился в старших классах школы, он терял друзей, однажды был арестован за нападение на другого человека и уволен с нескольких работ из-за вспышки агрессии. К тому моменту, когда Майк обратился за психотерапевтической помощью и стал получать лечение на основе РЭПТ, он уже три раза был женат, и у них с последней женой недавно родился сын. После рождения ребенка Майк понял, что хотел бы получить помощь, чтобы справиться с этой проблемой. Он хотел научиться лучше контролировать свои эмоции и заявил: «Я не хочу злиться в присутствии малыша».

Может быть вы, как и Майк, переживаете из-за того, что злитесь и выходите из себя? Боитесь ли вы однажды потерять контроль над собой и натворить бед? Если вы чувствуете, что не можете держать себя в руках, это означает, что пришло время обратиться за помощью.

Из-за гнева вы можете чувствовать себя неуверенно при общении с другими людьми. Если из-за злости вы часто не добиваетесь желаемого, то вскоре можете засомневаться в правильности собственных суждений. Вы можете потерять уверенность в себе, поскольку

опасаетесь внезапно повести себя агрессивно и в приступе гнева зайти слишком далеко. Можете засомневаться в том, как справляться с трудностями, с которыми сталкиваетесь ежедневно. Вам действительно полезно будет научиться управлять собственными эмоциями при возникновении каких-либо проблем.

Распрощаться с гневом вовсе не означает отказаться от того, о чем вы мечтаете и к чему стремитесь. Как раз наоборот! Сведя негатив на нет, вы сможете действовать уверенно и напористо, а это повысит ваши шансы добиться того, чего вы хотите в жизни.

Гнев часто приводит к плачевным последствиям и очень заметен для окружающих, но он может и мучить человека изнутри, заставлять его стыдиться себя, терять контроль над собой, чувствовать себя сбитым с толку и утратить уверенность в себе. А еще вы можете впасть в депрессию и чувствовать себя виноватым из-за того, что разозлились, понимая, к каким проблемам это привело. Три негативных чувства по цене одного!

Страдаете ли вы от последствий гнева?

Узнаете ли вы себя в некоторых из приведенных примеров? Помогает ли вам гнев добиться того, к чему вы стремитесь? Не слишком ли высокую цену вы платите за роскошь разозлиться? Если вы еще не пережили все те утраты, о которых шла речь в приведенных примерах, имейте в виду, что чувство ярости не сразу наносит видимый вред. Часто это приводит к серьезным последствиям лишь через несколько лет. Если из-за гнева у вас возникли проблемы или вам это угрожает сейчас, не пришло ли время разобраться?

Меняться всегда трудно. Навыки и техники, о которых мы расскажем в этой книге, далеко не сразу решат ваши проблемы, вам придется постараться. Для этого нужно быть искренними, много тренироваться и постоянно сопротивляться своим стереотипам поведения, которые заставляют вас выходить из себя. А потом станет легче.

Сказав себе, что в вашей жизни теперь практически не осталось места для гнева, вы, возможно, примете одно из важнейших решений в своей жизни. Ну что, приступим?

Глава 2
Мифы про избавление от гнева

Без сомнения, вы уже наслушались «разумных» рассуждений по поводу того, как относиться к собственному гневу. Популярные журналы, телевизионные ток-шоу и радиопередачи каждый день советуют вам, как избавиться от злости и негодования. К сожалению, многие из этих вариантов просто не работают.

Если бы вы сейчас обратились к пяти разным психотерапевтам и спросили у них, как вам справиться с гневом, то, наверное, получили бы от них пять разных вариантов лечения. Некоторые «эксперты» сообщат, что гнев уходит корнями в ваше прошлое и единственный способ успешно с ним справиться – разбередить ваши старые раны и вспомнить все несправедливости, из-за которых вы стали таким взвинченным и злобным человеком. А другие скажут, что прошлое здесь ни при чем. И стоит вам поменять нынешнюю работу, отношения с людьми или избегать ситуаций, которые вас огорчают, – вот тогда вы станете счастливее, здоровее и добрее.

Существует и противоположная точка зрения по этому поводу. Некоторые профессионалы посоветуют затаить гнев в себе и по возможности избегать конфликтов с теми, кто их провоцирует. Вы можете решить, что лучше выходить из неприятных ситуаций и не возвращаться в них, пока не возьмете себя в руки. Этой точке зрения противостоит другая, когда вас призывают открыто выражать свой гнев, как только вы его почувствуете, и говорить правду всем негодяям в лицо. А еще вы можете выпустить пар, если в полном одиночестве будете кричать, бить подушку или заниматься физкультурой.

По поводу гнева люди чаще всего заблуждаются. Почему? Потому что способы

справиться с ним редко были объектами научных исследований. На эту тему психиатр Аллен Розенберг высказался так: «Гнев практически никогда не рассматривался в качестве отдельного объекта исследования… Поэтому ему не только не уделялось должного внимания при изучении человеческого характера, но это еще и создало целую массу неточных определений, заблуждений и упрощенческих теорий».

Вот пять самых распространенных мифов о том, как нужно относиться к чувству негодования и гнева. Чтобы разобраться с истинной природой этих чувств, давайте рассмотрим мифы и отнесемся к ним критически.

Миф № 1: если активно выражать свой гнев, вы станете меньше сердиться

Мнение, что вы должны активно выражать свой гнев для того, чтобы меньше его испытывать, корнями уходит во фрейдизм. В соответствии с гидравлической моделью эмоций[2] Фрейда (и Вильгельма Райха) ваши негативные чувства со временем становятся интенсивнее, поэтому накапливается отрицательная энергия. Если вы не выплеснете накопившуюся злость, то впоследствии она проявится в качестве вспышек физического насилия, спровоцирует заболевания и эмоциональные расстройства. Психотерапевты, которые придерживаются этой теории, призывают вас освободиться от отрицательных эмоций и накопившегося напряжения. Если вы нарочно будете делать замечания неприятным людям или избавляться от негатива другими способами, предполагается, что это не даст вашей отрицательной энергии достичь критической отметки.

Этот миф порождает два существенных заблуждения: во-первых, выражать гнев – значит меньше вредить своему здоровью, во-вторых, если демонстрировать свое отчуждение, вы будете меньше сердиться.

Как мы уже упоминали в первой главе, существует множество подтверждений того, что постоянный гнев подвергает человека повышенному риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но вот будут ли лучше себя чувствовать те, кто свободно выражает свои эмоции, по сравнению с теми, кто этого не делает?

Вот уж нет!

Доктор Аарон Сигман, психолог, исследователь проблемы гнева из Университета Мэриленда, считает, что выплескивание злости – это серьезный фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Проявление гнева способно спровоцировать состояние внутреннего возбуждения, которое повреждает артерии. Исследования доктора Сигмана демонстрируют, что активное проявление агрессии наносит гораздо больший вред здоровью, чем ее сдерживание. Выплескивать все наружу крайне рискованно!

А как же насчет мифа о том, что люди, которые открыто выражают свой гнев, в меньшей степени ему подвержены? *Действительно ли* активное выражение негативных чувств – катарсис – их ослабляет? За последние шестьдесят лет ряд психологических экспериментов на эту тему убедительно доказал, что и вербальные, и физические проявления злости лишь *усугубляют,* а не снижают интенсивность и гнева, и насилия.

Если дать волю гневу, выражая его открыто или подспудно переживая, от этого он лишь усилится и окрепнет. Один мой коллега, работающий с клиентами, которые страдают от собственной агрессии, часто вспоминает старую шутку: «Извините, как попасть в концертный зал Карнеги Холл?» – «Репетировать, репетировать, репетировать!» А если вас интересует: «Как стать по-настоящему озлобленным человеком?», то правильным ответом будет: «Злиться, злиться, злиться!»

Если, давая волю злости, вы ее лишь укрепляете, отчего же так популярен миф,

---

[2] Гидравлическая модель эмоций является частью теории инстинктов, разработанной З. Фрейдом и В. Райхом. Сам термин гидравлической модели эмоций был предложен и описан К. Лоренцом. – *Примеч. ред.*

утверждающий обратное? Один из ответов на этот вопрос может быть связан с тем, как гнев устроен. Как мы уже упоминали в первой главе, чувство гнева – это система, которая готовит организм отреагировать на какую-то потенциальную угрозу. Когда возникают физиологические изменения, которыми управляет эта система, ваше тело настраивается на определенные действия и готово нанести ответный удар. У вас может даже возникнуть чувство некоторого облегчения оттого, что вы совершили некий акт насилия или кого-то отругали. Поскольку в момент выплескивания гнева вам стало хорошо, то, скорее всего, вы снова будете так себя вести, наивно полагая, что это правильно.

Еще одна причина живучести подобного мифа заключается в том, что большинство психотерапевтов искренне стремятся помочь своим пациентам чувствовать себя лучше и действовать эффективнее. Поскольку у клиентов возникает ощущение временного облегчения после вспышки ярости, многие психотерапевты ошибочно считают, что приносят этим людям какую-то пользу, поощряя их гневливость. Выслушав рассказ такого человека о его приступе злости в ответ на очередную несправедливость, они считают, что если он будет открыто выражать такие чувства, то это будет и правильно, и справедливо. А советуя не стесняться в проявлении гнева, доказывают, что понимают своих пациентов, искренне заботятся о них.

Несмотря на очевидные факты, проявление чувства ярости все еще приветствуется и в некоторых направлениях психотерапии, и в нашей культуре в целом. Если вы все еще верите, что выплескивать негатив полезно и что это эффективная стратегия поведения, то лучше пересмотрите свою устаревшую точку зрения. Начните с подавления первого импульса сделать что-то в порыве гнева. В следующий раз постарайтесь сдержаться – и вы убедитесь, что в конце концов ваше беспокойство и озлобленность снизятся. А затем продолжайте читать эту книгу, чтобы не позволить себе втянуться в этот порочный замкнутый круг.

Миф № 2: ощутили гнев – возьмите тайм-аут

Некоторые специалисты в области психиатрии и психологии, осознающие опасность и пагубные последствия проявления гнева, настоятельно рекомендуют постараться не попадать в ситуации, которые провоцируют у вас негатив. Это действие они называют «тайм-аут». Например, если вы вдруг разозлитесь на своих детей, то нужно отойти в сторону. Если вы закипаете от злости на работе – погуляйте и успокойтесь. Вроде бы неплохой совет? Вообще-то нет, у этого способа борьбы с чувством гнева есть свои недостатки. Давайте на примере двух людей разберем этот подход к решению проблемы.

Фред постоянно переживал и злился на своих подружек. Хотя он никогда не поднимал на. них руку, он кричал, и ломал вещи, когда выходил из себя. После разрыва отношений с несколькими женщинами Фред обратился за психологической помощью. Психотерапевт, который в тот момент его консультировал, посоветовал мужчине брать тайм-аут всякий раз, когда он разозлится. Фред попробовал вести себя таким образом, когда у него начались следующие отношения, и пару месяцев это вроде бы помогало. Но его новая подруга в конце концов тоже ушла от него. По ее мнению, Фред отказывался с ней общаться, они редко обсуждали их отношения, если были недовольны друг другом, потому что он попросту сбегал от нее.

Марджори тоже использовала, стратегию тайм-аутов. В основном она применяла, ее на. работе, когда ее выводили из себя требования, клиентов и начальства. Хотя она не допускала вспышек агрессивного поведения, ее способ ухода от проблем стали замечать окружающие и сочли женщину неуравновешенной. Начальство и коллеги старались не давать Марджори никаких важных поручений, опасаясь, что она с ними не справится. В конце концов она уволилась, и ее не стали удерживать, потому что менеджер не верил, что она сумеет выдержать стресс на работе.

И Фред, и Марджори активно уходили от проблем. Фред старался не ввязываться ни в какие неприятные разговоры, но вместе с этим отказывался и от общения, которое было необходимо для поддержания прочных взаимоотношений. Марджори старалась уклоняться от всех ситуаций на работе, которые могли бы спровоцировать у нее чувство внутреннего раздражения, поэтому не справлялась как следует со своими обязанностями.

Проходит какое-то время – и уход от проблем приводит к плачевным результатам. Это происходит по двум причинам. Во-первых, вы уклоняетесь от решения важных для вас проблем. Когда вы уходите от неприятностей, они не рассеиваются сами по себе волшебным образом, а только усугубляются.

Во-вторых, когда вы стараетесь не испытывать каких-то чувств, это мешает вам научиться лучше с ними справляться. Задумайтесь об этом. Если вы избегаете ситуаций, которые вас огорчают, как вы поймете, что они собой представляют? У вас это не очень получится! Личностный рост возможен лишь при преодолении трудностей. Если вы не спрячетесь от проблем, а возьмете себя в руки и постараетесь решить их как-то иначе, то научитесь с ними справляться и в будущем будете действовать более эффективно.

Вы можете применять стратегию тайм-аута. На какое-то время выйти из ситуации и успокоиться может быть полезно, если вы опасаетесь причинить вред другим людям в приступе ярости. И если вы учитесь контролировать всплески своей агрессии, то на ранних этапах работы над собой это тоже может быть полезно. Но в качестве долговременной стратегии тайм-аут может помешать вам взять себя в руки и эффективно решать проблемы, а будет лишь поощрять ваше стремление уйти от них.

Миф № 3: гнев поможет вам добиться желаемого

Возможно, как и многие другие люди, вы считаете, что гнев поможет вам получить то, чего вы хотите. Или что таким образом вы сможете противостоять неприятностям и несправедливости. Как мы уже говорили в первой главе, он совсем не помогает добиваться желаемого, а, скорее, мешает этому.

Вы считаете, что если не будете выражать свой гнев, то окружающие не станут вас слушать, не будут уважать или считаться с вами? Да, кто-то не будет, а кто-то, наоборот, даже склонится под вашим натиском. Муж, жена или дети могут уступить, лишь бы на них перестали сердиться. А коллеги могут попытаться заставить вас смягчиться. И что в этом плохого?

Вообще-то некоторые люди могут сделать то, чего вы добиваетесь, когда громко кричите или угрожаете им, в основном из-за того, что уступают постоянному психологическому давлению, которое от вас исходит. Со временем они станут вести себя с вами отчужденно, начнут обижаться и отдаляться от вас. Так и произошло с Недом и его родными.

Неду было далеко за сорок, когда он обратился за помощью к психотерапевту. Он был женат уже двадцать семь лет, у него было двое детей, к которым он относился жестко и требовательно. Уступая его критике и враждебному отношению, его жена. Нора и дети часто делали то, что он хотел, лишь бы только он замолчал. Нора рассказала, что в доме все ходили перед ним на цыпочках. Между ними возникла, молчаливая договоренность о том, что лучше ни о чем с Недом не спорить. И все перед ним лебезили.

Хотя Нед добивался того, что ему было нужно в определенный момент, родные постепенно научились саботажу и стали выскальзывать из-под его контроля. В итоге в семье исчезли близкие и доверительные отношения.

Многие из наших клиентов раньше совершали такую же ошибку, обращая внимание лишь на сиюминутную выгоду от проявления гнева. Люди могут сделать то, чего вы хотите. Они могут подпрыгнуть, услышав ваш раздраженный приказ. Однако не игнорируйте

отдаленный вред от ваших кратковременных «успехов». Зачастую он разрушителен для ваших отношений с людьми, что станет заметно лишь спустя долгие годы.

Миф № 4: если покопаться в прошлом, вы станете меньше злиться

Существует еще один миф, который прочно укоренился в сознании профессиональных психотерапевтов. Эти «помогающие» вам люди убеждены: для того чтобы справиться со своим гневом, вы должны в течение долгого времени проходить курс психотерапии, заново проживая детские психотравмы, из-за которых вы стали озлобленными. Многие психотерапевты с удовольствием станут копаться во всех мелких событиях вашего детства и подросткового становления. Хотя такие исследования могут быть увлекательными, помогут ли они вам справиться с гневом? Маловероятно!

Чтобы проверить, насколько эта мысль верна, давайте рассмотрим образный пример на эту тему. Скажем, вы играете в теннис и очень хотите улучшить свою технику, поэтому находите себе частного тренера. После нескольких тренировок, понаблюдав за вами, тренер может точно объяснить, почему у вас не получается играть лучше. Он говорит, что вы не так держите ракетку, а еще у вас неуклюжая и неправильная манера удара по мячу.

Насколько бы эффективной была работа этого тренера, если бы он в течение нескольких месяцев пытался установить, *как именно* вы усвоили такую неуклюжую манеру игры в теннис? Может быть, вы привыкли к такому захвату ракетки, играя со своей сестрой в летнем лагере отдыха? Или эта неуклюжая манера игры сформировалась у вас, когда вы учились в пятом классе? Помогут ли эти сведения научиться играть в теннис лучше? Навряд ли. Чтобы сделать шаг вперед, бесполезно задумываться о том, где и как вы усвоили неправильный стиль игры.

Вам с тренером гораздо полезнее будет уделить время изучению и отработке нового захвата ракетки, а также изменению положения тела при игре. Конечно, поначалу эти новые навыки покажутся непривычными, потому что вы приучили себя к прежним. По мере тренировок, постоянно отрабатывая новую технику, вы научитесь и привыкнете к ней, и это поможет вам играть лучше.

Естественно, стараясь привыкнуть злиться меньше, вы должны будете осознавать, что именно делаете не так. Но углубляться в размышления о том, как же у вас выработались неправильные навыки, необязательно пойдет вам на пользу. Учиться новым способам мышления и отрабатывать их гораздо эффективнее при освоении «эмоционального тенниса».

Очень может быть, что в раннем детстве вы пострадали от жестокого обращения, вами не занимались или относились неподобающим образом, поэтому вы так злитесь. Но если начать зацикливаться на том, как ужасно с вами обращались в прошлом, это вряд ли поможет вам жить лучше. Попробуйте научиться воспринимать это с другой точки зрения и разрушить те собственные убеждения, которые способствовали формированию у вас озлобленности, – вот что действительно вам поможет.

Миф № 5: ваш гнев провоцируют события вокруг вас

Когда люди выходят из себя, им не удается взять на себя ответственность за собственные негативные чувства. Сколько раз вы думали: «Это он меня разозлил!», «Она довела меня до белого каления!» или «Это они меня достали!»? Если вы так считаете, то это значит, что вы не в состоянии контролировать свои чувства. Как жаль, ведь при таком отношении вы лишь беспомощная жертва, и вам остается или выходить из себя, или затихать в зависимости от ситуации.

Если внешние события разозлили нас, все мы реагируем примерно одинаково на сходные обстоятельства. Например, представим, что десять человек застряли в автомобильной пробке и опаздывают на важную встречу. И все эти десять человек одинаково отреагируют на происходящее? Конечно же, нет.

Некоторые из них явно разозлятся, будут громко сигналить, кричать на других водителей и думать: «Чего они там ползут еле-еле? Гады, убил бы!» У других водителей внутри все кипит, и они думают: «Вот чего я, дурак, пораньше не выехал? Было бы времени на дорогу больше!», а другие будут сохранять спокойствие, напоминая себе: «Ну, со всеми бывает… Не повезло!»

Разные люди по-разному реагируют на одни и те же события. Вообще-то и вы сами тоже по-разному реагируете на похожие ситуации. А от чего зависят ваши эмоциональные реакции? В большинстве случаев от взглядов на жизнь, которые и определяют ваши эмоциональные отклики на ситуации. Если вы разозлились, когда что-то пошло не так, то, возможно, реагируете на происходящее автоматически. Вам только *кажется,* что злость – это ответная реакция на внешние события. В этой книге мы будем постоянно доказывать вам, что вы вполне способны выявить убеждения, из-за которых злитесь и застреваете в этом состоянии.

Чтобы научиться злиться меньше и более здраво относиться к жизненным неурядицам, откажитесь от уверенности в том, что несправедливости, сложные в общении люди и величайшие жизненные потрясения автоматически *выводят* вас из себя. Да, они оказывают на вас влияние. Но все равно именно от вас в большей мере зависит, какие чувства вы будете испытывать. Принять на себя ответственность за это – самый важный шаг к эффективному управлению собственной агрессией.

Эти пять мифов наиболее часто исповедуют наши клиенты, которые обращались к нам с просьбой помочь им справиться с чувством гнева. По поводу этого существует много хитроумных мыслей, что подчеркивали такие исследователи, как Кэрол Теврис, Бад Най и другие. Но для начала давайте сконцентрируемся на этих пяти заблуждениях, с которыми мы вас только что познакомили, – при чтении следующих глав нашей книги это поможет вам понять, как жить с чувством гнева и без него.

Глава 3
Использование РЭПТ и ABC в борьбе с гневом

Когда вы поймете и будете применять модель ABC[3] на основе РЭПТ, вы сумеете справиться с собственным гневом, хотя, возможно, раньше на это и не смели надеяться. Но здесь и речи нет о какой-то волшебной формуле. РЭПТ направлена на поиск решений ваших проблем и трактует их с позиций реализма, а не магии.

Как была заложена основа РЭПТ? В чем ее отличие от других направлений в психотерапии?

Я, Альберт Эллис, сформулировал принципы РЭПТ на основе собственных клинических исследований и опыта. Позднее эти принципы получили подтверждение в результате сотен экспериментальных исследований. Работая психотерапевтом, я применял для лечения пациентов самые разнообразные методики. Годы активного врачебного опыта и исследований убедили меня в том, что самые популярные теории, в особенности классический психоанализ, который я практиковал в течение нескольких лет, не приносят эффекта, а кроме того, требуют существенных финансовых и временных затрат (как для клиентов, так и для психотерапевтов). Поэтому в 1953 году я решил начать поиск более эффективных способов лечения.

Многие принципы РЭПТ были мною заимствованы из философии и психологии. С юности я всерьез увлекался философией, а применяя многие ее принципы в психотерапии, обнаружил, что мои клиенты смогли добиться лучших результатов за гораздо меньшее время по сравнению с тем, когда я не применял философских подходов в своей работе. И вот в

---

[3] Активизирующие события – убеждения – последствия. – *Примеч. ред.*

январе 1955 года я сформулировал РЭПТ и с тех пор помог освоить этот метод тысячам психотерапевтов. Под моим руководством в 1960-е и 1970-е годы Аарон Бек, Дэвид Бернс, Уильям Глассер, Мэкси К. Молтсби-мл., Дональд Мейхенбаум и другие выдающиеся психотерапевты приступили к созданию КПТ (когнитивно-поведенческой терапии), которая во многом переплетается с РЭПТ. КПТ – это общая форма психотерапии, которая была сформирована на основе РЭПТ с применением тех же теоретических принципов и методов. Но в ней не уделяется такого пристального внимания роли возведенных людьми в абсолют мыслей о том, что они обязаны или должны делать, чему в РЭПТ отводится важное место, а также в ней в меньшей степени уделяется внимание эмоциям и опыту. В этой книге вы узнаете, как именно применять и РЭПТ, и КПТ, чтобы справиться с гневом и разрешить эмоциональные проблемы.

Поскольку авторы этой книги – психотерапевты-практики, мы рекомендуем обращаться к квалифицированному специалисту в области РЭПТ и КПТ, если у вас возникли серьезные эмоциональные проблемы. Однако мы выяснили, что с помощью РЭПТ вы можете стать психотерапевтами сами для себя. В этой книге мы объясним, насколько сильно вы повлияли на создание собственной философии гнева, придерживаясь преувеличенно обобщающего стиля мышления, ориентированного на то, что человек «должен делать». Поэтому если вы знаете, как следить за собственными мыслями и как их контролировать, то сумеете справиться с собственным гневом, который причиняет вам вред.

РЭПТ предлагает методы самообразования, которые помогут вам взять под контроль свой гнев в сложной ситуации. Даже если с вами обошлись несправедливо и нечестно? Да, даже в таких случаях!

Чтобы продемонстрировать, каким образом вы сможете полезным для себя способом взять под контроль интенсивные переживания гнева, ярости и стремления отомстить кому-то, давайте рассмотрим, как это делать, на конкретном примере. Представьте, что Джек и Джоан пообещали вам вместе снимать квартиру и делить оплату за нее, но вам нужно для этого сделать там ремонт и найти мебель. Вам это кажется приемлемым. Вы потратили много сил и средств на то, чтобы выполнить свою часть обязательств. Но в последнюю минуту эти люди сообщают, что планы изменились и они не собираются выполнять данные вам обещания. Вы страшно рассердились на них. Вы не только изрядно потратились, но теперь еще вам нужно в последний момент срочно найти кого-то, чтобы вместе снимать эту квартиру.

Как эффективно справиться с чувством гнева в этом случае? Поначалу вы можете скрывать свои чувства. Но поскольку вы все равно их испытываете, из-за этого подспудного недовольства вы уже не можете сохранять дружеские отношения с Джеком и Джоан. И вот, вы ничего не добились, а ваш гнев мешает вам жить. Подобное решение никуда не годится.

Вы можете решить *откровенно* высказать все Джеку и Джоан: «Ну уж нет! Я не позволю вам так поступить со мной! После того как я сделал там ремонт и нашел мебель, вы заявляете, что не будете снимать эту квартиру. Я бы этого не делал, если бы вы не пообещали разделить со мной арендную плату. Вы же меня просто облапошили, и это безобразие. Как можно так поступать с другом? Я к вам всегда со всей душой, и что же вы за друзья, если так со мной обошлись?»

Открыто выразив свой гнев, вы ясно дали понять Джоан и Джеку, как они были неправы. Но вы по-прежнему критикуете их поведение (конкретный поступок) и их самих (тех, кто его совершил). Таким образом вы заставляете их обороняться, отрицать, что они поступили с вами плохо, и тем самым только поощряете выплеснуть на вас свою злость в ответ на ваши действия.

Не забывайте, что и Джек, и Джоан, как и большинство представителей человеческого рода, скорее всего, привыкли возлагать на себя вину за свои проступки. Поэтому они чувствуют себя гораздо более виноватыми и сильнее переживают, чем в тот момент, когда вы указываете им на их проступки. Из-за ваших критических замечаний (независимо от того, насколько точно вы их сформулировали) ваши друзья почувствуют себя ужасно виноватыми,

из-за чего им может захотеться сделать виноватым и вас. Поэтому когда вы открыто выражаете свои гневные чувства, это может быть вредно и для вас, и для оппонентов.

Еще один возможный вариант, так называемое *христианское всепрощение,* призывает вас «подставить другую щеку». Но в нашем мире, зачастую полном эксплуатации и вражды, это может быть непрактично. Люди будут с вами гораздо меньше церемониться и при этом захотят воспользоваться вашей пассивностью или добротой. Даже если вы будете вести себя безупречно, это не означает, что другие будут уважать вас и поступать с вами так же.

Учитывая вышеизложенные варианты отношения к гневу, вы можете убедиться, что хотя каждый из них может *иногда* оказаться эффективным, но если вы будете так вести себя постоянно, это приведет к плачевным последствиям. Поэтому давайте поищем такие решения, которые помогут вам справляться со сложными ситуациями и добиваться желаемого, никого не обманывая, не провоцируя людей на ответную враждебность, не заставляя их обороняться, а также предотвратить их несправедливое отношение к вам в будущем.

Можно утверждать следующее: не существует единственно верного и идеального метода справиться с разрушительным чувством гнева. Но позвольте представить вашему вниманию некоторые распространенные приемы на основе РЭПТ и КПТ, которые помогли людям успешно справляться с агрессией на протяжении многих десятилетий. Если вы не поленитесь поэкспериментировать с приемами РЭПТ и КПТ, о которых мы сейчас расскажем, и если попрактикуетесь какое-то время в их применении, то мы убеждены, что и вы научитесь эффективно справляться со своим гневом. Ведь мы уже помогли многим людям сделать это.

Так каким же образом можно справиться с гневом, применяя РЭПТ? Давайте изучим модель АВС.

Начнем с того, что обозначает буква С – *эмоциональные (или поведенческие) последствия* вашего гнева.

Потом мы изучим А – *активизирующие или неблагоприятные события* (например, как в случае, когда Джоан и Джек подвели вас, не выполнив своей части соглашения).

Изучая А и С, мы вдруг поймем, что А – это причина С. Но теория РЭПТ утверждает, что, хотя ваш опыт активизации непосредственно создает для вас определенные эмоциональные последствия (гнев), не они на самом деле являются его *подлинной причиной.* Потому что если вы пристальнее присмотритесь к тому, как взаимосвязаны А и С (что мы и сделаем на страницах данной книги), то обязательно обнаружите, что нарушение друзьями вашей договоренности так вас огорчает и выводит из себя, потому что из-за этого вы не получили того, к чему стремились. Ведь *не только же* из-за того, что они вас подвели, вы так на них рассердились – маловероятно, что это так!

Ведь если ваш гнев (С) спровоцирован лишь А, то нам придется согласиться со следующим: всякий раз, когда вы столкнетесь с такими же неблагоприятными обстоятельствами (А), вы обязательно окажетесь в ситуации С. Но ведь это не так. Например, мы знаем, что вода закипает при одной температуре, а замерзает при другой, и это справедливо для всех ситуаций, где есть вода и температура. Но когда люди попадают в какие-то ситуации, эти законы физики уже не работают. Нас часто удивляет реакция человека на какую-то ситуацию. Например, нам известно о жертвах, которые вместо того, чтобы сотрудничать с властями и сделать так, чтобы преступник предстал перед судом, поступают противоположным образом. Как ни странно, они могут помочь ему избежать правосудия. Если мы изучим около ста жертв одного и того же вида преступления, то обнаружим множество различных ответных реакций на него. Некоторые прощают преступника, другие требуют для него самого сурового наказания, а реакция кого-то еще будет представлять собой нечто среднее между первым и вторым. Эмоциональное последствие хотя и спровоцировано активизирующим его событием, напрямую от него не зависит.

Тогда очевидно, что мы обладаем *некоторой* свободой выбора и можем

контролировать свои реакции на самые разные ситуации. Чем больше мы осознаем свое предполагаемое поведение на неприятные события, тем более вероятно, что мы сочтем необходимым реагировать на них без гнева. Мы сможем создавать В (убеждения), которые станут промежуточным звеном между А (активизирующими событиями) и С (последствиями). Наше убеждение относительно активизирующего события (А) определяет нашу реакцию на него. Чем больше мы осознаем собственные убеждения касательно А, тем с большей вероятностью сумеем достичь своих целей. Приняв решение размышлять об неблагоприятных событиях (А), мы прекращаем совершать импульсивные или неразумные поступки в момент С, когда сталкиваемся с их последствиями. К сожалению, мы редко размышляем об этом, поэтому не часто меняем ход своих мыслей, влияющих на наши реакции.

Вы, как и любой другой человек, выработали для себя свою систему убеждений (В), исходя из которой формируете мнения и оценки людей и событий. Хотя вы обладаете собственной системой убеждений и ценностей, многие из них совпадают с убеждениями ваших родных или общепринятыми представлениями в вашей культуре. Системы убеждений в разных культурах во многих важных аспектах существенно отличаются и со временем также изменяются в рамках определенной культуры. У вас как у неповторимой личности существуют различные убеждения, но иногда вы кардинальным образом изменяете свое отношение к чему-то, чтобы оставаться счастливыми и успешными в постоянно изменяющемся мире.

Ваши индивидуальные убеждения – это не совсем ваши личные взгляды. Многое из того, что вы считаете хорошим или плохим, правильным или неправильным, вы усвоили от людей старшего поколения и под воздействием своего окружения.

Хотя ваша система убеждений (В) существенно влияет на то, как вы реагируете на последствия (С), это не единственный фактор, который обуславливает С. Активизирующие гнев состояния (А) также в значительной степени определяют ваши реакции. В этом случае С совпадает с А (в степени В). Зачастую вы не в состоянии оказать никакого существенного влияния на А, хотя можете прилагать для этого отчаянные усилия. К счастью, обычно вы можете изменить В, и мы в дальнейшем сможем в этом убедиться.

Ничто из происходящего с вами не обладает смыслом само по себе. Это вы *придаете* происходящему смысл и значение. Если вы стремитесь к чему-то и что-то предпочитаете, то считаете, что это «хорошо», а то, что вам не нравится, – «плохо». Как только вы оцениваете или интерпретируете происходящее с вами (А) – то есть создаете собственные убеждения, – ваши убеждения (В) начинают провоцировать у вас чувства и поведение, которое сопровождает эти активизирующие события.

Если вы будете осознавать, что собой представляют ваши активизирующие события и их последствия, вы легко сумеете сформулировать свои убеждения, в особенности в том, что касается разрушительной для вас самокритики и чувства ярости. Итак, начиная с вашей ярости (С) по поводу какой-то несправедливости, жертвой которой вы стали (А), вы можете быстро выяснить, каковы ваши иррациональные убеждения (ИУ), приводящие к последствиям (С), и сможете оспорить их (D), критически оценивая их эффективность в отражении действительности, сомневаясь в их пользе для вас. Мы продемонстрируем, как это делается, в следующей главе.

Мы начнем с С (последствий), и вы узнаете, что ваши гневные чувства (или другие саморазрушительные эмоции) – это следствие «отрицательного» опыта, связанного с А (активизирующими событиями). Также вы убедитесь, что ваша система убеждений оказывает значительное воздействие на ваши чувства по поводу С. И здесь с помощью РЭПТ вы сможете точно понять, из-за каких именно убеждений вы испытываете вредные для вас отрицательные эмоции, а также узнаете, каким образом можно изменить свои убеждения, изучая их иррациональный характер. Это даст вам понять, как помочь себе с помощью рациональных убеждений (РУ): в большинстве случаев вы сможете испытывать здоровые угрызения совести и огорчение, а не впадать в состояние иррациональной ярости (С);

узнаете, как саморазрушительные иррациональные убеждения (ИУ) выводят вас из себя (С), когда вы размышляете об активизирующих гнев событиях (А), а также научитесь обсуждать и делать предметом дискуссии (D) собственные иррациональные убеждения, чтобы ваши чувства стали здоровыми и вы освободились от гнева.

Глава 4
Рациональные и иррациональные аспекты гнева

В этой главе мы постараемся продемонстрировать, каким образом ваши полезные РУ и бесполезные ИУ распадаются всего на несколько категорий, а также как вы можете научиться распознавать и изменять их. Давайте начнем, как мы это обычно и делаем в РЭПТ, с модели ABC. В точке С (последствия), когда что-то пошло не так в вашей жизни после А (активизирующих гнев событий), мы обратимся к двум видам отрицательных эмоций:

- здоровые отрицательные эмоции (например разочарование, сожаление и фрустрация);
- нездоровые отрицательные эмоции (например депрессия, паника, безудержная ярость, жалость к себе и низкий порог фрустрации).

Хотя ни для одной из этих категорий не существует точного определения, мы можем утверждать, что здоровые отрицательные эмоции и действия помогут вам справиться с проблемами, которые у вас возникают, и добиться важнейших для вас целей. Эти здоровые отрицательные эмоции помогут вам жить счастливо и добиваться желаемых результатов без лишних мучений и огорчений. А вот отрицательные чувства, скорее всего, мешают вам достичь большей части важных целей, к которым вы стремитесь.

Мы можем представить вашу систему убеждений (В) как две основные категории:

- конструктивные, или рациональные, убеждения (РУ);
- разрушительные, или иррациональные, убеждения (ИУ).

Мы можем с уверенностью заявить, что практически все представители человеческого рода обладают множеством рациональных убеждений, иначе человечество просто не выжило бы. Как уже упоминалось, мы усваиваем многие свои РУ от представителей старших поколений. Но как продемонстрировали Джордж Келли, Жан Пиаже и многие другие исследователи, некоторые подобные взгляды конструируем мы сами. Почему мы так делаем? Потому что по природе своей нам свойственно решать проблемы, мы легко создаем идеи – и те, которые нам помогают, и те, которые будут нам мешать.

Если с вами случается какая-то неприятность в момент А (активизирующего гнев события) и вы чувствуете себя плохо в момент С (последствие этих событий), то у вас формируются и РУ, и ИУ. Если ваши рациональные убеждения сильнее иррациональных и перевешивают их, то обычно вы не очень расстраиваетесь (не беспокоитесь и не испытываете ярость) в момент С, а если иррациональные убеждения сильнее, то в момент С вы очень расстроены.

Давайте снова рассмотрим наш пример с квартирой внаем и посмотрим, получится ли выявить наши РУ. Мы знаем, что вы рассердились на Джека и Джоан в момент С, когда они поступили так несправедливо, не выполнив важную договоренность (А). Возможно, вы подумали про себя (В) что-то вроде: «Как по-свински со мной поступили. Негодяи! Какая несправедливость!» Это утверждение может показаться рациональным или разумным. Но тем не менее, хотя вам может

показаться, что здесь выражена одна мысль, на самом деле мыслей здесь две.

Во-первых, вы думаете: «Как скверно со мной поступили. Они серьезно нарушили мои планы и не только причинили неудобства, но и, что совершенно несправедливо, поставили меня в очень трудную ситуацию». Ваше мнение о том, что Джоан и Джек плохо с вами

обошлись, может казаться точным и реалистичным.

Во-вторых, если вы подумали: «Негодяи! Какая несправедливость!», вы воспринимаете поступок Джека и Джоан как нечто «плохое» и «ужасное», накручивая себя до такой степени, что у вас возникает иррациональный взгляд на происходящее. Вы считаете их поступок ужасным по нескольким причинам.

1) По вашей шкале ощущений он на 100 % плохой, просто хуже некуда. Но это преувеличение, потому что поступок этих людей, давайте признаем честно, не такой уж *плохой.*

2) Вы твердо убеждены в следующем: их поведение настолько отвратительно, что просто *абсолютно неприемлемо,* ведь Джоан и Джек просто не имели права так поступать. Вообще-то такое поведение *должно* существовать, потому что *с вами уже так поступили.* И у этих людей на самом деле есть право и даже прерогатива совершать хорошие и дурные поступки. Они *свободны* в том, чтобы вести себя настолько плохо, насколько им вздумается. 3) Вы утверждаете, что Джек и Джоан поступили несправедливо и напакостили вам. Исходя из общепринятых норм поведения, вы правы. Но при этом вы называете их негодяями и утверждаете, что в этом *и состоит их подлинная сущность* и что они такими и останутся. А вот это уже чрезмерное обобщение! 4) И наконец, куда заведут вас такая катастрофизация их поступка и отвращение к их человеческой сущности всего лишь из-за одного проступка? Чего вы в конечном счете добьетесь из-за своих убеждений?

Ответ: вы будете гореть в том самом аду, куда отправляете их. Вы разозлитесь, начнете совершать глупые поступки и вполне можете спровоцировать Джека и Джоан на ответную агрессию по отношению к вам. А из-за этого для всех возникнет множество других неприятностей.

Теперь вы понимаете, почему ваши чересчур эмоциональные реакции на несправедливый поступок ваших друзей по отношению к вам приносят скорее вред, а не пользу? Хорошенько об этом подумайте!

Позволяя своим разрушительным ИУ подавлять ваши конструктивные РУ, вы, в сущности, игнорируете реальность, рассуждаете нелогично, создаете дополнительные неприятности и не даете себе здраво мыслить и конструктивно действовать. РЭПТ доказывает, что если вы не осознаете своих иррациональных убеждений и не поработаете над ними, то так и будете сражаться с собственным гневом и другими неприятными чувствами. РЭПТ построена на техниках работы с эмоциями, которые позволяют изменить эти неприятные чувства и включают в себя множество действенных методов оптимизации вашего поведения. *Но основной принцип РЭПТ заключается в том, что если вы хотите изменить ваши чувства и действовать более эффективно, то вам необходимо уделить особое внимание изменению своей системы убеждений.*

Итак: в момент А произошло активизирующее гнев событие – Джоан и Джек несправедливо обошлись с вами и подвели вас.

- Размышляя с опорой на рациональные убеждения, мы определили ход ваших мыслей: «Мне это не нравится. Как жаль, что меня подвели».

- В момент С, когда вы испытываете здоровые эмоции в связи с последствиями этих событий, вы разочарованы, вам неприятно и не по себе.

- Рациональное убеждение: «Мне не нравится то, что происходит». Здоровые отрицательные эмоции: разочарование, огорчение, сожаление.

А вот если мы обнаружим, что в момент С (последствия) вы разозлились на Джека и Джоан (а это уже нездоровые эмоции по поводу последствий этих событий), то хорошо бы вам использовать РЭПТ, чтобы понять, какие именно иррациональные убеждения заставили вас испытать чувство гнева в точке С.

Чтобы выявить и обезвредить свои ИУ, вы используете дискуссионный метод РЭПТ (D), который поможет распознать любые не соответствующие реальности и нелогичные реакции, которые выработались у вас в отношении В (убеждения). Если заключить свой гнев

в рамки РЭПТ, вы сможете выявить свои РУ и ИУ, сначала изучая то, что происходит в моменты А и С. Например, одно из ваших РУ таково: «Как неприятно, что Джек и Джоан заключили со мной соглашение, а потом вдруг передумали». Эта мысль *действительно* разумна, и с ней все согласятся. И если вы рассматриваете поведение Джека и Джоан как неприятное, то будете испытывать оправданное и естественное разочарование, а не впадать в деструктивную ярость.

Вот так вы и будете изучать свои убеждения, стараясь понять, что же еще пришло вам в голову. Потом вы поймаете себя на мысли: «Как ужасно, что Джек и Джоан поступили так безответственно! Это *верх несправедливости,* и это *ужасно!»* Хотя такой взгляд на ситуацию сперва может и не показаться иррациональным, в сущности, он именно такой, и это одно из четырех типов иррациональных убеждений, которые часто формируют у людей чувство ярости. Произнося такие слова, как *ужасный, чудовищный* или *отвратительный,* применительно к Джеку и Джоан, которые скверно с вами обошлись, вы поставили знак равенства между совершенной ими *несправедливостью* и *смертным ужасом,* не понимая, что первое и второе – совершенно разные вещи.

Какие же четыре иррациональных утверждения вы (и несметное множество других людей) изобретаете, чтобы разозлиться, впасть в ярость, выйти из себя и даже подумать: «Убил бы!»?

Обычно следующие:

1. «Как *ужасно,* что эти люди поступили со мной так жестоко и несправедливо!»
2. «Я *не вынесу* подобного обращения!»
3. «Это *абсолютно невыносимо!* Они *не должны, не в праве* вести себя так скверно!»
4. «Поскольку они подставили меня, я считаю, что они *ужасные* и не заслуживают ничего хорошего. Они должны поплатиться за это!»

Подобные мысли огорчают, все они взаимосвязаны и действуют как обобщения, заставляя думать, что если человек совершил плохой поступок, то и сам он плохой. Такое стирание границ между поступками человека и самим человеком предполагает, что только «хороший человек» может поступать хорошо, а что «плохие» поступки совершают мерзавцы. Мы запутаемся еще больше, полагая, что каждый, кто совершил нечто такое, воспринимаемое другими людьми как дурной поступок, обязательно *и есть* «дурной человек». А если что-то делает «хороший человек», то по умолчанию он может совершать лишь хорошие поступки. А «плохой человек» *никогда* не может сделать ничего хорошего, *ведь он же* плохой, поэтому все его поступки могут быть исключительно скверными.

Но ведь нам известно, что те, кого считают хорошими и ответственными, часто поступают несправедливо по отношению к окружающим. А тех, кто поступал очень достойно во многих ситуациях, многие часто считают недостойными. Так что лучше быть аккуратнее со сверхобобщениями подобного рода!

Вернемся к тому, как вы накручиваете себя, все больше злясь на Джоан и Джека, считая их плохими людьми из-за того, что они плохо поступили. Применяя РЭПТ, вы сможете убедиться, что вредное последствие (ярость) спровоцировано тем, что вы установили правильную связь между характером этих людей и их неправильными действиями, и тем, что вы несправедливо обличаете их, целиком и полностью, считая абсолютно непорядочными из-за совершенных ими действий. Чтобы остаться разумными людьми, то есть уметь помочь себе и другим, вы можете оценивать несправедливое по отношению к вам поведение Джоан и Джека, но самих их при этом не считать «отвратительными».

Поскольку вы осуждаете поведение Джоан и Джека (а не их самих), считая его отвратительным, и поскольку их отказ выполнять договоренность создал для вас серьезные неудобства, теперь вы можете принять мудрое решение больше не заключать с ними никаких договоренностей. Не впадая в ярость, вы предполагаете, что с этими людьми можно сохранить добрые отношения, потому что все еще признаете, что в них есть что-то хорошее.

А поскольку вы полностью их не отвергли, они смогут оценить ваш здравый рассудок, еще больше начнут уважать вас – и, возможно, это поможет им в будущем поступать с вами порядочнее.

Как вы видите на этом примере, принципы РЭПТ не только направлены на разрушительные аспекты вашего чувства гнева, но и создают основу для восстановления отношений на основе взаимного уважения. Как мы уже упоминали, одним из самых тяжелых последствий вашей агрессии может быть утрата близких отношений с другими людьми.

Таким образом, мы раскрыли основные теоретические принципы РЭПТ. В следующей главе рассмотрим различные методы, которыми вы можете воспользоваться для того, чтобы выявить те ИУ, из-за которых у вас в основном и возникает это разрушительное чувство.

Глава 5
Как определить убеждения, порождающие гнев

Выяснять, что с вами происходило в прошлом и что происходит сейчас, – увлекательное занятие. Но этого недостаточно. Очень важно понять, каким образом вы впервые разозлились и как продолжаете делать это до сих пор. РЭПТ демонстрирует, что именно вы сделали для того, чтобы испытать чувство гнева, и как вы подпитываете его до сих пор.

В этой главе мы задумаемся о том, как вы впервые испытали гнев, как вы это делаете до сих пор и как будете склонны делать это дальше, культивируя в себе деструктивное чувство ярости. Что еще важнее, мы покажем, как вы можете воспользоваться осознанием этого, чтобы изменить свое отношение.

Напоминает ли изучение источников вашего гнева с помощью РЭПТ происходящее в процессе психоанализа? Вот уж точно нет! Все гораздо глубже и полезнее. Если вы расскажете психоаналитику о своей проблеме, он, возможно, потратит несколько ближайших лет на то, чтобы продемонстрировать вам, как скверно обращались с вами ваши родные в годы вашего раннего детства, как это приводило вас в ярость и как вы переносите чувство этой детской злости на взаимоотношения с вашими близкими в настоящий момент. И все это вызывает у вас лишь невротическое расстройство.

Даже если бы эти мысли и были верны, будут ли они для вас полезны? Весьма маловероятно! В лучшем случае вы таким образом узнаете, при каких условиях у вас впервые возникло чувство гнева и как вы его продолжаете испытывать, но так и не узнаете, каковы же ваши убеждения *в отношении* этих условий в прошлом и в данный момент, и не научитесь *изменять* их.

В результате использования РЭПТ вы осознаете собственную *философию* в отношении того, как, по вашему мнению, вы стали жертвой несправедливого обращения со стороны родных в раннем детстве, а также определите свое *отношение* к тому, как вы страдаете от того, как относятся к вам сегодня. РЭПТ продемонстрирует, каково ваше субъективное представление об отношении к вам в годы вашего раннего детства и как вы *до сих пор* снова внушаете себе такие же мысли. И вы как мыслящий человек поймете с помощью РЭПТ, что теперь вы в состоянии *коренным образом* изменить собственные убеждения, провоцирующие у вас чувство гнева в данный момент. Да, именно изменить.

РЭПТ выходит за рамки психоанализа, подчеркивая, что вы взрослый человек и потому в состоянии совершать осознанный *выбор* . Именно вы, а не ваши родные или окружающие вас люди теперь в состоянии делать этот выбор и управлять им. Вы во многом *можете* управлять собственной жизнью в соответствии с собственными жизненными принципами, если *приложите к этому усилия.*

Когда многие наши клиенты осознают собственные убеждения, то заявляют, что переняли их от собственных родителей. Верно, но ведь это их выбор – *сохранять приверженность* таким иррациональным мыслям. Более того, РЭПТ привлекает внимание к тому обстоятельству, что и дети, и взрослые способны *к творчеству.* Когда они усваивают

стремления и предпочтения, которые частично усвоили от своих родителей или приобрели под воздействием культуры, то часто прикрываются ими, превращая в саморазрушительные требования и императивы, поскольку считают, что они абсолютно всегда обязаны, вынуждены или должны поступать именно таким образом. И вот они научились быть такими, но *при этом* и творчески преобразовали себя, *предъявляя людям необоснованные требования.* Да, конечно, усвоенные людьми убеждения частично связаны с тем, что внушалось им в детстве, и от чего, будучи взрослыми, они так и не отказались. Но они ведь подпитываются и *собственным* творческим потенциалом человека, который изобретательно уродует свой стиль мышления.

Мы вновь обратимся к модели РЭПТ и научим вас использовать то, что вы поймете и чему научитесь, чтобы выявлять и сводить к минимуму те иррациональные убеждения, которые мешают вам достигать целей. И вот теперь самое время задать вопрос: из чего состоят убеждения и взгляды на жизнь? Точнее, каковы ваши рациональные и иррациональные убеждения?

Для выяснения, каковы ваши РУ и ИУ, вы можете использовать два подхода. Сначала можно спросить у себя: «Во что, как мне кажется, я верю в момент В, прежде чем у меня возникают тревожащие меня следствия (С)?» Если вы не можете дать ясного ответа, попробуйте использовать второй подход. Вам понятны и А, и С. Если С (последствия) носят нездоровый характер, например гнев, беспокойство или подавленное состояние, то вполне можете предположить, что на ваши чувства оказывают влияние какие-то ИУ. Мы уже перечисляли четыре ИУ, с помощью которых люди усиливают свой гнев. Давайте повторим:

1. «Как *ужасно,* что эти люди поступили со мной так жестоко и несправедливо!»
2. «Я *не вынесу* подобного обращения!»
3. «Это *абсолютно невыносимо!* Они *не должны, не вправе* вести себя так скверно!»
4. «Из-за того, что они кинули меня, я считаю, что эти *люди ужасные* и не заслуживают ничего, кроме наказания!»

Как видите, те же ИУ, которые провоцируют у вас чувство гнева, причиняют вам беспокойство. Основное различие в том, что беспокойство возникает из-за убеждений и взглядов на самих себя, а не на Джека и Джоан.

А вот еще один способ выработки нездоровых отрицательных эмоций в момент С (последствия), который заставляет огорчаться еще больше. Представим, что Джоан и Джек не просто отказались действовать, как было условлено, а переехали жить в другой город. У них не было особого выбора, потому что только так они могли сохранить свою работу. Поэтому вам понятно, из-за чего они так поступили. И пусть вы на них не сердитесь, в момент С настроение у вас просто ужасное. В этом случае могут возникнуть следующие ИУ:

1. «Как *ужасно,* что у меня все так складывается!»
2. «Я *не вынесу* этого!»
3. «Это *абсолютно невыносимо!* Так *не должно было случиться, у меня из-за этого возникли страшные проблемы!* »
4. «Ничего и никогда не получается так, как я хочу. Жизнь *всегда* ко мне *несправедлива,* так *не должно* быть!»

Совершенно очевидно, что эти убеждения иррациональны и унизительны для вас. Но практически каждому из нас знакомы подобные чувства, когда мы нагоняем на себя тоску. Это доказывает, что у тех ИУ, которые провоцируют гнев, беспокойство и депрессию, есть много общего. Провоцирующие гнев убеждения унижают *окружающих.* Провоцирующие беспокойство – унижают *того, кому принадлежат.* А ИУ, провоцирующие депрессию, изображают *окружающий мир* в черном свете.

Те, кто применяет для психотерапии РЭПТ, постоянно сталкиваются со множеством ИУ, из-за которых накручивают себя и злятся, беспокоятся и впадают в тоску. Но, изучая это явление, мы обнаружили, что можем разделить все эти иррациональные убеждения на три

основные категории:

1) беспокойство и депрессия («Я *всегда и везде обязан* со всем справляться и получать одобрение значимых людей!»);

2) ярость и гнев («Вы *должны* относиться ко мне справедливо и по-доброму!»);

3) низкий порог фрустрации, ярость и депрессия («Окружающая меня обстановка *должна* быть такой, как я хочу!»).

Эти догматические требования лежат в основе практически всех неврозов, от которых страдают люди. И если им что-то не удается (а так, конечно, часто бывает), люди из такой категории чаще всего склонны делать несколько «логичных» выводов, провоцирующих следующие «заболевания»:

1) *катастрофизация действительности* («Как *ужасно,* что у меня ничего не получилось (ведь я *абсолютно обязан* был добиться лучших результатов)!», «Какой кошмар, что со мной так плохо обошлись (а ведь *абсолютно точно должны были* проявить ко мне больше доброты)!»);

2) *установка «Яэтого не вынесу»* («Когда вы так скверно со мной поступаете (а вы никогда и ни при каких обстоятельствах не должны так делать), я не могу этого вынести!»);

3) *очернительство* («Когда я совершаю плохой поступок (а я никогда и ни при каких обстоятельствах *не должен так поступать),* это значит, что я негодяй, достойный порицания, и должен понести заслуженное наказание!», «Когда я веду себя глупо и некомпетентно (а я *никогда и ни при каких обстоятельствах не должен так поступать),* это значит, что я никчемный человек!», «Если вы дурно или несправедливо со мной обошлись (а вы *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны так поступать),* значит вы негодяй, ужасный человек, достойный порицания!»);

4) *позиция «все или ничего», сверхобобщение* («Если у меня несколько раз не получилось добиться значимой цели (а со мной такого *никогда и ни при каких обстоятельствах не должно происходить*), значит, я *всегда* буду неудачником, *никогда* не добьюсь успеха, и все увидят, что от меня нет никакого прока!», «Если вы будете меня обижать и поступать со мной несправедливо (а вы *абсолютно никогда и ни при каких обстоятельствах не должны так поступать),* то вы *подлецы* и *никогда* не будете со мной хорошо обращаться!»).

Обратите внимание, что когда вы, как и другие люди, огорчаетесь, то склонны к подобным иррациональным убеждениям. Иногда ко всем сразу! Вы считаете, что несчастливое стечение обстоятельств (события, активизирующие неприятные чувства) – это *ужас-ужас-ужас.* Вы настаиваете, что *не вынесете этого.* Вы вините себя, других людей и окружающий мир за то, что так происходит. Вы мыслите на основе сверхобобщения, относитесь к происходящему с позиции «все или ничего», видите все в черно-белом свете. Вы не только наделяете несчастливые события и обстоятельства *особым смыслом и значением,* но и многократно преувеличиваете их, относясь к ним *чересчур* серьезно.

Почему так происходит? Просто потому, что это свойственно всем людям. Не то чтобы мы *обязаны* так поступать, просто это нам *свойственно.* Чтобы выжить и быть счастливыми, люди обычно отдают приоритет определенным вещам. Например, чтобы было, чем дышать, чтобы была еда, вода и место, где можно укрыться от опасности, иначе они бы вымерли. Поэтому люди предпочитают устанавливать *приоритеты* для множества других вещей, например ладить с другими людьми, устанавливать с ними близкие отношения, найти себе подходящую работу, выработать для себя жизненные цели на много лет вперед, получать удовольствие от развлечений в свободное время. В противном случае их жизнь будет достойна лишь сожаления.

В соответствии с принципами РЭПТ все ваши «я *должен»* или «они *должны» —* это нормально, пока вы считаете, что *«лучше бы,* чтобы я был должен» или *«лучше бы,* чтобы они были должны». Например, если вы считаете: *«Хорошо бы,* чтобы у меня все получилось,

чтобы меня одобряли, чтобы мне было комфортно, но *совершенно не обязательно,* что именно так и произойдет». Еще вы можете считать: «Если я хочу добиться серьезных результатов, например найти хорошую работу и сохранить ее, мне придется отправить резюме, успешно пройти собеседование, регулярно ходить на работу, быть в хороших отношениях с начальством. Но мне *вовсе не обязательно* найти и сохранить хорошую работу. Это просто *желательно* !»

В РЭПТ особое внимание уделяется тому, что эти повелительные «должен» и «обязан» обычно, хотя и не всегда, приводят к плачевным результатам. Как мы уже говорили, вы вконец издергались и выбились из сил, понукая себя с помощью этих «жизненно важных» команд: «Я *всегда и при любых обстоятельствах обязан* быть успешным!», «Окружающие *всегда должны* вести себя хорошо!», «Окружающая меня обстановка *всегда должна быть* такой, как я хочу!» Чтобы понапрасну разозлиться, разволноваться или впасть в подавленное состояние, вы практически всегда накаляете собственные желания до степени жизненной необходимости, простые предпочтения превращаете в требования и абсолютные императивы, а мечты, которые вовсе не обязательно должны исполниться, – в абсолютный диктат.

Всякий раз, когда вы по-настоящему разволновались, вы склонны к одной, двум или всем трем этим разновидностям «обязаловки». Многие человеческие проблемы практически или совсем не связаны с внутренними требованиями, а вот эмоциональные проблемы обычно порождаются подобными стилями мышления и поведением. Пообщавшись с тысячами в разной степени несчастных людей, мы так и не повстречали никого, кто бы не создавал сам для себя множества эмоциональных потрясений с помощью такого вот словесного оружия, направленного против самих себя.

Практически все мужчины и женщины до той или иной степени полагаются на значимые для них иррациональные убеждения, каждое из которых может стать причиной их проблем. Как мы уже отмечали, все эти ИУ относятся всего лишь к нескольким категориям. А теперь мы хотели бы разобрать самые распространенные варианты этих убеждений, которые и становятся причинами эмоциональных потрясений.

Иррациональное обязательство: достичь высот и добиться одобрения

«Я должен со всем справиться, добиться одобрения окружающих, чтобы никто никогда меня не отвергал, иначе я – всего лишь жалкая, неполноценная личность». Как только вы в это поверили, подобно многим другим людям, вы сразу же можете сделать из этого логичный вывод: «Если я жалкий и хуже других, то я вряд ли смогу добиться успеха в важных делах. А может быть, и никогда этого не сумею, так зачем же мне зря стараться?»

Такое иррациональное обязательство достичь высот и добиться одобрения окружающих ведет к саморазрушению, потому что зачастую провоцирует мощные ощущения беспокойства, подавленности, собственной никчемности, ненависти к себе, стремление избегать каких-то ситуаций или людей, желание откладывать дела на потом, а также приводит к психической заторможенности и другим видам поведения, характерным для замкнутых людей.

Что еще хуже, когда вы требуете от себя, что *нужно* быть успешными и *нужно* добиваться признания окружающих, в действительности вы ведете себя менее адекватно – и у вас возникают те эмоциональные проблемы и неправильное поведение, о которых мы только что упоминали. А потом вы закрываетесь и внушаете себе: «Я не должен волноваться! Мне следует избегать ситуаций, в которых у меня что-то может не получиться!», тем самым создавая вторичные симптомы *на основе* первичных: в особенности беспокойство по поводу беспокойства и подавленное состояние по поводу подавленного состояния. И вот вам уже стало *в два раза* хуже!

Иррациональные убеждения в том, что должны делать другие люди

«Окружающие просто обязаны уважительно и по-доброму относиться ко мне, именно так, как я от них ожидаю. В противном случае это плохие люди, которые достойны порицания и наказания за свое отвратительное поведение». Такое иррациональное убеждение часто выводит вас из себя, вы начинаете совершать скверные поступки, обижаете других людей, ввязываетесь с ними в препирательства и становитесь мстительными. Конечно же, окружающие начинают относиться к вам еще хуже, чем раньше. А еще вы легко можете настроить себя на такие мысли: «Я не должен злиться и быть мстительным!» – и в результате рассердитесь на себя еще больше из-за того, что разозлились *на тех людей.*

Иррациональные убеждения в отношении условий жизни

«Мир и те, кто его населяет, *должны* быть такими, чтобы я получал все, что мне нужно. Более того, все *должно* быть устроено так, чтобы у меня не было того, чего мне не хочется. А еще я должен получать все, что хочу, быстро и без проблем». Такие саморазрушительные требования создают у вас низкий порог фрустрации. Когда вы всерьез убеждены в чем-то подобном, то плохие условия жизни вызывают у вас злость, при этом вы не хотите меняться или противостоять им. Вы склонны впадать в депрессию и теряете надежду на лучшее, у вас опускаются руки, вы убегаете от проблем, ноете и жалуетесь на то, как все *ужасно* и что вы не в силах *все это терпеть.* А потом вы начинаете казнить себя за то, что вам так трудно терпеть неприятные чувства.

У этих трех видов иррациональных убеждений, безусловно, есть разные варианты и степени проявления. Но мы снова хотели бы заметить, что когда вы придерживаетесь подобных убеждений, они заставляют вас видеть все в черном свете, сетовать: «Я больше не могу!», очернять себя и других и скатываться к неэффективному сверхобобщению.

Глава 6
Рассмотрим убеждения, провоцирующие гнев

И снова мы возвращаемся к одному из базовых принципов РЭПТ: окружающие действительно могут стараться вывести вас из себя, но, как заметила Элеонора Рузвельт, никто не может унизить вас без вашего на то разрешения. Именно вы – ВЫ! – обычно заводитесь и злитесь. Именно вы делаете это, создавая ИУ относительно «несправедливого» и «неправомерного» поведения других людей. Давайте рассмотрим три важные идеи РЭПТ по поводу ваших взглядов, провоцирующих гнев.

Идея № 1 заключается в следующем: да, безусловно, гнев, который вы испытываете в данный момент, до некоторой степени связан с вашим прошлым, но не настолько, как в этом пытаются вас убедить последователи Фрейда и другие психологи. Когда вы сердитесь сегодня (в момент С), то активизирующие события (А) *оказывают влияние на* последствия (С), но непосредственно их *не провоцируют.* А вот ваши нынешние убеждения (В) *по поводу* несправедливостей в момент (А) во многом и более явно создают последствия (С). Да, психотравмы, перенесенные вами в детстве, могли сыграть в этом важную роль, но вряд ли они имеют принципиальное значение. Ваши *нынешние* активизирующие гнев события и убеждения относительно них *гораздо* важнее. И вы понимаете, что такая точка зрения, конечно, абсолютно противоречит другим общепринятым психотерапевтическим методам.

Мы не утверждаем, что ваш прошлый опыт совершенно не влияет на то, как вы ведете себя сейчас. Например, согласно некоторым исследованиям, дети, которых родители жестоко наказывали в детстве, чаще склонны испытывать гнев и более склонны к насилию по отношению к окружающим на протяжении всей своей жизни, по сравнению с теми детьми, к которым не применяли такого насилия и жестокости. Хотя это до некоторой степени

доказывает взаимосвязь между воспитанием человека в раннем детстве и его поведением в более зрелом возрасте, лучше не делать далеко идущих выводов на основе этой информации.

Эффективнее будет задуматься о возможной генетической предрасположенности человека, а не только о воздействии на него окружения. Озлобленность и склонность к насилию тех, кто воспитывался в обстановке враждебности, может зависеть как от генетических факторов, так и от приобретенных под воздействием среды, в которой они росли. Ведь если у родителей склонность к насилию является наследственной, ребенок тоже вполне может ее унаследовать. А если так, то родители могут отреагировать на его агрессию, устанавливая для него более жесткие правила поведения, а это, в свою очередь, только усугубляет его генетическую склонность к агрессии. Вот так и создается замкнутый порочный круг насилия, который порождает еще больше насилия. РЭПТ нацелена на то, чтобы помочь вырваться из него.

Идея № 1 подчеркивает важность ваших нынешних взглядов на жизнь. В рамках РЭПТ мы не застреваем в долгих рассуждениях на тему того, как они у вас сформировались. То, чему вы научились в детстве от своих родителей и других взрослых, безусловно, оказало огромное влияние на ваши убеждения в данный момент. Конечно, интересно узнать, *как* именно у вас сформировались эти иррациональные убеждения, но понять, что они представляют собой *именно сейчас,* и их изменить – гораздо важнее.

Теперь давайте рассмотрим **идею № 2** : как бы вы ни сформировали свои саморазрушительные иррациональные убеждения, сейчас вы сохраняете их, постоянно мысленно прокручивая в своем сознании, *подпитывая* разными способами, *опираясь* на них и *отказываясь* отнестись к ним критически. Возможно, когда-то давно вы усвоили эти убеждения под влиянием окружающих, которые усиленно заставляли вас придерживаться подобных взглядов на жизнь. Но основная причина, по которой эти суждения все еще имеют над вами власть, заключаются в том, что вы *все еще* сами промываете себе мозги, следуя им.

Идея № 2 предполагает два основных психологических действия, взаимосвязанных друг с другом. Во-первых, вы сохраняете свои взгляды, провоцирующие у вас чувство гнева, постоянно прокручивая их в голове и действуя, опираясь на них. Может показаться, что вы делаете это автоматически или бессознательно, но если вы внимательнее присмотритесь к происходящему, то убедитесь, что продолжаете *активно* подпитывать свои ИУ. Повторяем: хотя вам кажется, что чувство гнева сохраняется у вас естественным образом, как только вы заставляете себя кого-то ненавидеть, вы активно *подпитываете* это чувство, периодически напоминая себе о том, что человек, который его у вас вызывает, *никогда и ни при каких обстоятельствах не должен был* так поступать, и считаете его мерзавцем, поскольку он вел себя именно так.

Во-вторых, РЭПТ строится на признании того факта, что состояние фрустрации, когда-то давно вами пережитое, очень незначительно связано с продолжительным и устойчивым переживанием чувства гнева, которое вы испытываете на протяжении длительного периода времени. Ваше сегодняшнее стойкое убеждение в отношении этого состояния фрустрации (а не те условия, которые его породили) заставляет вас постоянно испытывать чувство гнева.

Предположим, что вы кипите негодованием из-за того, что в детстве с вами жестоко обращались родители. Вы до сих пор их ненавидите и, скорее всего, постоянно твердите себе то, во что когда-то поверили: «Они были ко мне жестоки безо всяких оснований, они *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны были* так себя вести! Какие они негодяи!»

Если бы вы постоянно не твердили это про себя и не укрепляли собственные ИУ относительно той давней ситуации, которая стала причиной вашего гнева, то, скорее всего, вы бы не испытывали такой ненависти к своим родителям сегодня, хотя до сих пор помнили бы их отношение и вам бы это не нравилось. Так что именно ваше нынешнее отношение к активизировавшему гнев событию (а не само это событие) в основном и *заставляет* вас до сих пор испытывать негодование.

Идея № 3 , в соответствии с принципами РЭПТ, гласит: для того чтобы изменить свои чувства и поведение, доставляющие вам страдания, а также ИУ, необходимо хорошенько потрудиться и потренироваться. Вы можете осознавать собственные разрушительные взгляды на жизнь и неправильные поступки, но это не поможет вам, пока не сможете обсудить эти взгляды и активно противостоять им. Без постоянной тренировки и усилий это вряд ли получится.

Все ваши убеждения – рациональные и иррациональные – отличаются друг от друга по интенсивности их переживания. Например, у вас могут быть некоторые предрассудки, но все они имеют разную силу. Хотя на уровне здравого смысла вы можете понимать, что черные кошки и разбитые зеркала не могут быть причиной несчастья, вы все равно будете избегать их, потому что верите в плохие приметы. Вот в этом и состоит существенная разница между тем, в чем вы себя сознательно *убеждаете,* и тем, в чем вы на *самом деле убеждены.*

Поскольку все убеждения отличаются по силе переживания, вам обязательно стоит поговорить о своих ИУ в тот момент, когда вы готовы их обсуждать. Неважно, до какой степени вы осознаете, что какое-то из ваших убеждений иррационально, главное, что сам факт осознания этого мало в чем поможет вам эффективно обсуждать их. Само по себе знание об этом не имеет большого значения.

Помните: чем более активно и упорно вы будете обсуждать свои ИУ, провоцирующие у вас чувство беспокойства или гнева, тем быстрее вы сможете их изменить. В следующей главе мы выделим основные стратегии изучения ваших ИУ и научимся с ними справляться.

Глава 7
Оспаривание ваших иррациональных убеждений

В РЭПТ момент О обозначает обсуждение. Прежде всего вы определяете, какие активизирующие гнев события или происшествия (А) привели к последствиям (С), которые спровоцировали у вас неприятные чувства или нежелательное поведение. Затем вы выявляете свои рациональные и иррациональные убеждения по поводу этих активизирующих гнев событий. Кроме того, вы ясно отдаете себе отчет в том, что именно ваши ИУ провоцируют ваши переживания и неправильное поведение, приводящее к неприятным для вас последствиям (С). И наконец, вы активно и настойчиво обсуждаете собственные ИУ.

Кишор Фадке, психолог, применяющий РЭПТ и обучающий этому направлению психотерапии в Бомбее, выделяет три основных аспекта обсуждения:

- выявление ИУ;
- отличие ИУ от РУ;
- оспаривание ИУ.

Правильно! Для обсуждения очень важно выявить свои основные ИУ, понять, в чем их отличие от РУ, а потом активно участвовать в дискуссиях на эту тему. Итак, мы выявили АВС гнева (активизирующие обстоятельства – убеждения – последствия) и продемонстрировали, как вы можете выявить свои ИУ, которые в значительной степени их формируют. Теперь мы покажем, как активно находить различия между своими ИУ и РУ, чтобы дискутировать о том, что они из себя представляют.

Чтобы приступить к подобным обсуждениям, обдумайте снова те четыре основных вида ИУ, которые вам свойственны, когда вы на кого-то сердитесь, и обратите внимание на то, с чем они связаны и как их отличить от ваших РУ, которые помогают *не* сердиться, испытывать здоровые отрицательные эмоции, когда кто-то наносит вам оскорбление.

1. *Рациональное убеждение:* «Мне не нравится, что вы оскорбляете меня, и я очень хочу, чтобы вы это прекратили!» *Иррациональное убеждение:* «Вы *никогда и ни при каких обстоятельствах* не должны наносить мне словесных оскорблений. Вы *никогда не должны*

поступать так отвратительно по отношению ко мне!»

2. *Рациональное убеждение:* «Поскольку вы поступаете несправедливо по отношению ко мне, оскорбляя меня, я считаю, что вы ведете себя неподобающе и хорошо бы вам вести себя иначе». *Иррациональное убеждение:* «Как это *невыносимо и ужасно,* что вы оскорбляете меня, а ведь вы *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны* так поступать! Вы негодяй, вы достойны порицания и должны понести суровое наказание!»

3. *Рациональное убеждение:* «Весьма неприятно, что вы оскорбляете меня, и мне бы хотелось, чтобы вы прекратили и поняли, насколько неправы». *Иррациональное убеждение* : «Как *невыносимо и как ужасно* , что вы меня оскорбляете, вы не должны так поступать! Вы ведете себя хуже некуда!»

4. *Рациональное убеждение:* «Мне неприятно, что вы меня оскорбляете, поэтому я воздержусь от общения с вами насколько это возможно». *Иррациональное убеждение:* «Мне так неприятно, что вы меня оскорбляете, а вы *не должны* так поступать, я *этого не перенесу.* Мне так горько, что я совсем не могу радоваться жизни!»

Каждое из этих четырех утверждений начинается с рационального предпочтения, а заканчивается иррациональным заявлением по поводу того, что вас не должны оскорблять. Поэтому, во-первых, научитесь четко различать эти два вида убеждений. Во-вторых, сохраняйте и закрепляйте свои РУ, активно опровергая ИУ. Как вы можете этого добиться, рассмотрим ниже.

В нашем примере с квартирой внаем вы можете убедить себя, опираясь на иррациональный взгляд на ситуацию, что Джек и Джоан обошлись с вами несправедливо. Как ужасно, что они причинили столько неудобств, а потом взяли и отказались выполнять договоренность.

Предполагая, что вы добровольно накручиваете себя, используя свои ИУ, вы можете спросить себя: «Почему так *ужасно* , что они отказались выполнять нашу договоренность безо всякой на то причины?» Или, короче говоря: «А что такого *ужасного* в их несправедливом ко мне отношении?»

Вы могли бы, конечно, доказать себе, что поведение Джоан и Джека причинило вам неудобство и заставило потратить много денег. Это правда. Но если бы вы восприняли все это лишь как досадное и неприятное событие, то просто огорчились бы и сожалели о том, что произошло, но не рассердились бы. Именно ваше стремление *к катастрофизации* их несправедливого поведения вызывает у вас чувство ярости. Вы правы, когда называете Джека и Джоан «плохими» и «несправедливыми», ведь они подвели вас: у вас и правда был с ними договор, а они не смогли его выполнить, и от этого вы не добились поставленных целей, ваши интересы пострадали. Но утверждать, что эти люди *ужасно и чудовищно* повели себя, – значит придерживаться нескольких весьма сомнительных дополнительных убеждений относительно этой ситуации:

1. «Джек и Джоан поступили со мной хуже всех на свете. Ничего отвратительнее просто представить невозможно!»

2. «Они и правда на 100 % подвели меня, поэтому не будет мне больше в жизни *никакой* радости!»

3. «Как они посмели так со мной поступить! Они *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны были* поступать так отвратительно!»

4. «Что же они за друзья, ведь они *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны* со мной поступать недостойно. Ведь друзья *должны всегда* обращаться со мной только наилучшим образом!»

Вы можете обсудить все эти сомнительные убеждения, задавая себе следующие вопросы и находя на них подходящие ответы.

Вопрос для обсуждения: «Правда ли Джек и Джоан обошлись со мной хуже всех на свете? Неужели ничего не может быть хуже того, что они со мной сделали?»

Ответ на него: «Нет, они действительно поступили со мной нехорошо, но могло быть и хуже. Например, они могли меня убить! Или могли вместе со мной въехать в эту квартиру и как-то напакостить мне». *Вопрос для обсуждения:* «Действительно ли они на 100 % подвели меня? И правда ли не будет мне больше в жизни *никакой* радости?»

Ответ на него: «Нет. Они поступили плохо, но не настолько. И независимо от того, как скверно они со мной обошлись, если я перестану убиваться по поводу того, что произошло, я все еще смогу радоваться жизни. Хотя если бы они меня не подвели, то радости было бы больше».

Вопрос для обсуждения: «Есть ли причина, по которой они *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны были* поступать со мной так отвратительно?»

Ответ на него: «Конечно, нет. Им по многим причинам не следовало так со мной поступать. Но им *следует* поступать так, как они поступают. Очевидно, таков их характер. Они *вынуждены* поступать плохо, если привыкли так себя вести. То, что *произошло, должно было* произойти. И *как же это* противно!»

Вопрос для обсуждения: «Правда ли, что, если они мои друзья, то *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны* со мной поступать недостойно, ведь друзья так поступать *не должны* ?»

Ответ на него: «Чепуха! Друзья могут поступить со мной так же плохо, как и все остальные люди, а иногда именно так и происходит. Понятно, что такие “друзья” мне вовсе не друзья. Ну и не *надо!* В следующий раз, возможно, лучше мне договариваться об аренде жилья не с друзьями, а с посторонними людьми!»

Если вы упорно и последовательно будете обсуждать свою стратегию катастрофизации и необоснованных требований к людям, заявляя, как именно они должны к вам относиться, вы все еще будете ощущать очевидные негативные чувства. Цель РЭПТ не заключается в том, чтобы вы стали настолько «рациональным» человеком, что совсем перестали бы испытывать отрицательные эмоции. Ничего подобного! РЭПТ поддерживает ваше желание испытывать самые разнообразные отрицательные эмоции, когда что-то пошло не так (или когда у вас что-то не получилось). И тогда вы будете ощущать грусть, сожаление, разочарование, неудовлетворенность, досаду и раздражение. Повторяем, все это естественные и нормальные отрицательные эмоции, потому что они помогают вам справиться с непростыми обстоятельствами, возможно, полностью преодолеть их и, если необходимо, с достоинством принять неизбежное. Так что не подавляйте все чувства подряд и не пытайтесь их завуалировать!

Лучше отделяйте свои *нездоровые* отрицательные эмоции, например ярость, панику, депрессию и жалость к себе, от *здоровых* и старайтесь искать, находить и обсуждать необоснованные требования к происходящему и его катастрофизацию, которые стали причиной этих нездоровых чувств. Как только вы научитесь обсуждать и изменять свои возведенные в абсолют претензии и требования, а также катастрофизацию реальности, вы сможете сохранить новые навыки поведения на всю оставшуюся жизнь.

Анкета для самоконтроля на основе РЭПТ

В этой книге мы постоянно напоминаем вам о том, что с помощью РЭПТ люди осваивают множество стилей мышления и поведения, которые помогают им понять, что представляет из себя их деструктивное чувство гнева и другие разрушительные эмоции. РЭПТ призывает постоянно работать над собой, чтобы тренироваться и усваивать эти методы.

Если вы хотите минимизировать проявление ярости, рекомендуем регулярно заполнять анкету для самоконтроля РЭПТ из приложения в конце нашей книге, которая создана на основе формы, разработанной в Англии Винди Драйеном и Джейн Уолкер.

В качестве образца заполнения этой анкеты, которая поможет вам решить проблемы, связанные с гневом, мы предлагаем вам уже заполненную форму, которую вы также найдете

в приложении.

Глава 8
Несколько способов, чтобы освободиться от гнева

Антикатастрофизация и антитребовательность принципиально важны для обезвреживания вашего гнева, ярости, отчуждения и вспышек агрессии. Вы катастрофизируете окружающий мир и мучаетесь от необоснованных требований к нему несколькими основными способами. И как только вы внушили себе, насколько что-то ужасно и что оно не должно быть таким, как сейчас, вы также начинаете периодически внушать себе и другие связанные с этими убеждениями (ИУ). Давайте рассмотрим прочие иррациональные убеждения, а также решим, как их минимизировать.

Как мы уже упоминали, одно из таких убеждений – *«Я этого не вынесу».* Мы часто сталкиваемся с этой разновидностью катастрофизации действительности в подобных утверждениях: «Ведь вы *не должны* со мной так обращаться, а ведете себя несправедливо, *подобное обращение для меня невыносимо!»*

Когда вы переходите к пункту «Дебаты» в рамках обсуждения на основе РЭПТ, вы задаете себе критические вопросы, чтобы разобраться со своими ИУ. Самые основные критические вопросы начинаются со слов: «отчего», «как», «каким образом», «что подтверждает эту мысль», «а где доказательства, что…» Например, вы можете задать себе вопрос: «Почему я не могу терпеть подобного обращения? В чем это выражается?»

Когда вы рассердились на Джека и Джоан, возможно, у вас крутилась в голове вот такая мысль: «Поскольку они обошлись со мной так несправедливо и причинили мне столько вреда, их поведение по отношению ко мне просто невыносимо».

И вот теперь вы можете спросить себя: «А *почему* это для меня невыносимо?» Возможно, эта ситуация кажется вам невыносимой, потому что вы считаете, что *слишком* обиделись, *слишком* настрадались от несправедливых действий Джека и Джоан. И вот вы стали накручивать себя и вместо того, чтобы подумать: «Как обидно, как противно!» – вы думаете: «Как *невыносимо* обидно, как *невероятно* противно». Похоже, что такие выражения, как «невыносимо» и «невероятно», обладают до некоторой степени магическими свойствами. Вы утверждаете, что Джеку и Джоан позволительно создать для вас лишь *определенное* количество трудностей и неприятностей и *ни на грамм больше.* Итак, те неприятности, которые они вам причинили, вы оцениваете как *чрезмерные.* А собственно, почему? Потому что это вы так говорите, а не из-за того, что эти неприятности действительно таковы. Большинство людей согласятся с вами, когда вы скажете, что Джек и Джоан *очень* вас огорчили. Но *невыносимо* огорчили? Кто это сказал? Ответ: это сказали вы.

Безусловно, утверждая, что какое-то огорчение для вас невыносимо (и потому вы просто не в силах его терпеть), вы страдаете не только от самого этого огорчения, но и от низкого порога фрустрации (LFT), при котором человек начинает шумно протестовать и впадать в неистовство, когда его очень огорчили, вместо того чтобы просто ощущать недовольство. А от этих протестов и неистовства человеку становится еще хуже.

Если вы будете оспаривать свое убеждение *«Я этого не вынесу»,* то сможете более разумно противостоять фрустрации. Все, во что вы верите, можно *подвергнуть сомнению.* Вы не можете в полной мере контролировать, что происходит вокруг вас, но можете – практически полностью – контролировать *свои мысли* по этому поводу. Так что хотя вы мало можете повлиять на то, как обошлись с вами Джек и Джоан (справедливо или несправедливо, хорошо или плохо), у вас есть выбор в отношении того, как именно вы будете воспринимать эту несправедливость. Итак, даже если с вашей точки зрения их действия крайне несправедливы и если другие люди согласны, что с вами обошлись очень дурно, все равно вы можете решить относиться к тому, что произошло, с позиции новой

эффективной философии (Е):

1. «Я *могу* стерпеть эту несправедливость, хотя мне это никогда не понравится».

2. «Это довольно скверно, но это *не ужас-ужас-ужас и не конец света»*.

3. *«Было бы отлично,* если бы Джек и Джоан поступили со мной порядочно, но, совершенно очевидно, что они не обязаны так поступать».

4. *«Негодяями их считать* не стоит, просто эти люди в данный момент поступили со мной непорядочно».

Теперь давайте оспорим и другое ИУ: «Поскольку Джек и Джоан обошлись со мной несправедливо, а они *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны были так поступать* , это значит, что они ужасные, достойные порицания люди, которым ничего хорошего в жизни не светит!» И как

же вы можете оспорить такое ИУ и при этом продолжать ненавидеть *поведение* Джека и Джоан, но не возненавидеть *их самих* от души и навсегда? И правда – как?

Прежде всего навсегда распрощайтесь с неразумным убеждением, что Джоан и Джек *всегда и при любых обстоятельствах* обязаны поступать достойно, соблюдая самые высокие нравственные принципы. Поскольку их поведение нарушает обычные представления о том, что в нашей культуре считается правильным, вы могли бы вполне оправданно прийти к выводу о том, что действия этих людей «неправильные», «несправедливые» или «безнравственные». На основании этого вы можете прийти к выводу: «Хорошо бы им было поступить правильно, честно и порядочно, но совершенно очевидно, что они *не обязаны* вести себя именно так». Как мы уже объясняли в предыдущей главе, прежде всего активно разубедите себя в том, что Джоан и Джек чем-то вам обязаны.

Как только вы развенчаете миф о том, что ваши друзья что-то вам должны и что они поступили с вами несправедливо, у вас будут все основания снять с *них как с отдельных людей* ответственность за то, что они так плохо поступили. Всякий раз, рассердившись на кого-то, вы, что свойственно всем людям, отождествляете самого человека с его *действиями* , поэтому начинаете плохо думать о нем *в целом.* Мы уже упоминали об этом раньше, но, поскольку очень важно для психического здоровья отказаться занимать обвинительную позицию по отношению к другим людям, давайте обсудим это подробнее.

Как блестяще продемонстрировал в своей книге «Наука и душевное здоровье», изданной в 1933 году, Альфред Коржибски: не бывает ни хороших, ни плохих людей. Потому что «хороший» человек будет всегда и везде совершать только достойные поступки и никогда не сделает ничего плохого. Но даже святые совершали дурные поступки! А «плохой» человек будет всегда и везде поступать отвратительно. Но даже Гитлер, Сталин и все те, кто печально известен своими преступлениями против человечности, совершали и хорошие поступки! *Обобщенные* или *глобальные* оценки любого человека – это сбивающие с толку сверхобобщения, которые изображают людей исключительно в черно-белом свете. А это, безусловно, не соответствует действительности!

Даже несмотря на то, что Джек и Джоан обошлись с вами очень несправедливо, вы не можете уверенно заявлять, что они плохие люди. В них точно есть что-то хорошее. Забавно, но когда вы, возненавидев этих людей, корите их за несправедливые действия, то и сами относитесь к ним несправедливо! Никакие они не негодяи, не гады и не мерзавцы. Просто они не сверхлюди. Если реально посмотреть на вещи, эти люди склонны ошибаться и временами поступают непорядочно. А кому из нас, и вам в том числе, это не свойственно?

И вот что еще важно: если вы в целом считаете Джоан и Джека людьми испорченными, скверными или недостойными, что же вы тогда скажете о себе, когда вы совершаете дурацкие, скверные или несправедливые поступки? Наверняка что-то малоприятное. Потому что если вы осуждаете окружающих за их неправильные поступки, то как же вам не осуждать и себя – как личность – за *ваши собственные* промахи? Задумайтесь об этом!

Иными словами, когда вы ненавидите окружающих как *отдельных личностей,* то вплотную приближаетесь к тому, чтобы возненавидеть *самих себя.* Обязательно признавайте

собственные ошибки, недостатки и неправильные действия. Но если вы принижаете самих себя за то, что сделали, как же такому *недотепе и неудачнику* исправить собственные ошибки? Как же *вконец испорченному* человеку в будущем поступать правильно? Ему придется нелегко!

Вот и с Джеком и Джоан то же самое. Если они действительно никчемные и достойные порицания люди из-за того, что плохо с вами обошлись, то как же им (и другим «провинившимся») надеяться когда-нибудь исправиться и встать на верный путь? Как? И потому, принижая этих людей за их недостатки, вы не допускаете возможности, что их можно простить, считая, что они теперь обречены и дальше до скончания века совершать только скверные поступки. И мы снова хотим спросить: а это справедливо по отношению к ним?

Именно потому в рамках РЭПТ не признаются такие понятия, как самоуважение и самобичевание, а также обожествление и порицание других людей. Самоуважение, как его часто понимают сегодня, приводит к самобичеванию; и похоже, так оно и есть. Потому что если вы уважаете себя за то, что поступаете правильно, хорошо и достойно, и вам это в себе нравится, то вы практически наверняка не понравитесь себе и себя возненавидите, если поступите неправильно, плохо или неподобающе. *А это точно произойдет!*

Это касается и других людей. Если вы цените их, когда они совершают достойные поступки, то склонны их ненавидеть за плохие поступки. Ни к чему хорошему это не приведет – от этого вы только разозлитесь и захотите кому-то отомстить. И где же ваше дружелюбное по отношению к окружающим желание действовать с ними сообща, помогать им? Кажется, об этом и речи нет!

Имеете ли вы право обоснованно рассердиться на какие-то *поступки* Джека, Джоан и других людей? Да. Вы можете почувствовать то, что мы называем рациональным гневом, когда вы очень раздосадованы или вам неприятны мысли, чувства и действия других людей, а не *сами эти люди,* потому что они так себя ведут. Но будьте осторожны! Потому что всякий раз, когда вы сердитесь или злитесь на поступки окружающих, вы тем самым предполагаете, что *эти люди* всегда и при всех обстоятельствах обязаны действовать каким-то определенным образом и, следовательно, *сами эти люди* и совершенные ими поступки воспринимаются вами как недостойные. Но если вы, причем искренне, захотите сказать: «Я очень злюсь на Джека и Джоан за то, как они со *мной поступили,* но все равно принимаю их как *людей,* понимая, что они заблуждаются, ведут себя недостойно и *совершили скверный поступок»,* – то это нормально. *Если* вы действительно так и думаете!

В соответствии с РЭПТ считается, что вы часто ошибаетесь, если (неадекватно) оцениваете себя не как обычного человека, а пытаетесь продемонстрировать, что вы сверхчеловек, что вы в чем-то лучше окружающих. Когда вы изо всех сил стремитесь «уважать себя», на самом деле вы стремитесь к совершенству, богоподобию, высшей степени превосходства над остальными людьми и мните себя представителем высшей элиты. И вы не просто считаете, что какие-то ваши *черты характера или способности* лучше, чем у окружающих. Это вы *себя* считаете лучше других. А еще вы можете придерживаться убеждения, что если вы не превзойдете в чем-то других и не добьетесь всеобщего восхищения, то грош вам цена.

Как ни странно, когда вас постигает неудача, вы считаете себя ни на что не годными людьми, но легко прощаете окружающим подобную слабость. Например, если вы напишете плохое эссе, то покажетесь себе полной бездарью и решите, что никогда не научитесь выражать мысли в письменном виде. А вот если кто-то другой что-то плохо напишет, вы вполне можете снисходительно отнестись к постигшей его неудаче.

Мы не подвергаем сомнению вашу способность оценивать какие-то особенности или характерные черты – собственные или окружающих вас людей. Вы можете от души любить или не любить все, что вам вздумается. Но не стоит переносить свои суждения о какой-то черте характера человека на *него в целом.*

Давайте снова обобщим принципы РЭПТ на примере попытки совместной аренды

квартиры, когда Джоан и Джек подвели вас.

Активизирующее гнев событие (А): Джек и Джоан отказались от своего обещания вместе с вами снимать квартиру.

Рациональное убеждение (РУ): «Я считаю, что они поступили безобразно и возмутительно. Мне это не нравится».

Здоровое отрицательное последствие: Вы разочарованы и испытываете грусть.

Иррациональное убеждение: «Как ужасно! Они *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны* так со мной поступать!»

Нездоровые отрицательные последствия (*С*): Вы рассердились и впали в бешенство.

Обсуждение и оспаривание события: Выявляете свои ИУ и начинаете обсуждать и оспаривать их, задавая себе вопросы: «Что такого ужасного в их *несправедливом* поступке?», «Кто сказал, что они *никогда и ни при каких обстоятельствах* не должны быть такими?»

Когнитивный эффект, или эффективная философия (Е): «С чего бы им вдруг *обязательно* относиться ко мне справедливо? Хотя для меня это, конечно, *было бы лучше.* Неприятно, что со мной так несправедливо обошлись, но ничего страшного, я спокойно буду жить дальше!»

Изменение поведения (Е): отказ от чувства гнева, облегчение, возврат к здоровым отрицательным переживаниям (чувству грусти и разочарованию).

Пока вы снова и снова не пройдете эти этапы РЭПТ и не отработаете их (старательно, изо всех сил, с полной самоотдачей), вы временами будете скатываться к своим ИУ и вредным отрицательным последствиям неприятных событий, которые пережили. Только благодаря постоянным тренировкам вы научитесь как следует обезвреживать свои ИУ, но даже в этом случае иногда будут случаться осечки. Порой ваши нездоровые привычки будут возвращаться – так происходит со всеми людьми. Совершенства вы вряд ли достигнете. Но, применяя методы РЭПТ, вы будете распознавать свои ИУ и нездоровые отрицательные эмоции-последствия. Вы усовершенствуете свои умения обсуждать и оспаривать собственные ИУ и в значительной степени сводить их к минимуму.

Такие философские принципы, как принятие себя таким, как есть, безо всяких условий и такое же принятие окружающих, помогут вам осознать свой человеческий потенциал, признавая собственные промахи и работая над ними.

РЭПТ помогает вам выносить суждения о дурных мыслях, чувствах и действиях других людей, не проклиная их самих за неприемлемое поведение. Если вы хотите ограничить свое общение с теми, кто, с вашей точки зрения, поступает с вами плохо, это, безусловно, ваше право. Но постарайтесь думать о том, *чего бы они лучше не делали,* а не сокрушаться о том, что они *никогда и ни при каких обстоятельствах делать были не должны,* если вам что-то не понравилось в их поступках.

Глава 9
Как спастись от гнева

В этой главе мы обсудим некоторые эмоциональные методы РЭПТ, с помощью которых вы сможете ослабить свое чувство гнева. Эмоциональные они потому, что это мощные, сокрушительные, а иногда революционные способы, помогающие резко перестать злиться и вместо этого сконцентрироваться на своих чувствах и желаниях. Поведенческие методы, которые мы будем рассматривать в следующей главе, могут в чем-то совпадать с эмоциональными, но в них основное внимание направлено скорее на действия, а не на чувства. А еще вы будете применять их с меньшим волевым усилием, и они не так драматичны.

Первый и, возможно, самый важный из эмоциональных методов преодоления чувства гнева и других эмоциональных проблем заключается в готовности принять себя таким как есть, без всяких условий. Это значит полностью принимать все, что бы вы ни сделали, даже

если вы сглупили и разозлились!

Если бы вы обратились к нам за помощью с использованием РЭПТ и пожаловались, что постоянно накручиваете себя и злитесь, мы бы постарались подать вам своим отношением и действиями хороший пример того, что мы называем *безоговорочным принятием.* Например, мы бы согласились с вами, что ваш гнев деструктивен, но поддержали бы вас как человека, который ведет себя неправильно, не унижая вас. Наше приятие и поддержка, несмотря на то, что вы делаете, может придать вам сил для принятия себя таким, как есть, чтобы у вас появилось больше времени и энергии для изменений. Но даже если психотерапевт не всегда поддерживает вас, если все подвергают вас жестокой критике, вы все равно можете полностью принимать себя, не обращая внимания на то, что ведете себя неидеально. Потому что если вы примете критику окружающих близко к сердцу и вслед за ними станете считать себя ни на что не годным, то это будет ваше *решение* согласиться с их мнением о себе.

Помните! Вы можете выслушать своих критиков, полностью согласиться с их нелицеприятными мнениями о вас и начать считать плохим лишь свое *поведение,* но никак не *себя.* А если вы склонны порицать себя за негативные чувства и действия, то можете *не* идти на поводу у собственного отношения к себе и вместо этого принять себя со всеми своими неудачами. Это решение, если оно принято от чистого сердца, и есть эмоциональный метод выбора в свою пользу.

Чем тверже вы решитесь принимать себя такими, как есть, и откажетесь от самоуничижения, независимо от того, чем вы занимаетесь в жизни, тем в большей степени вы будете *чувствовать* это принятие себя. Такое приятное чувство вы будете ощущать, выслушивая одобрительные отзывы окружающих в ваш адрес и привыкая думать о себе то же самое. Но оно может появиться у вас и потому, что вы просто *решитесь* его ощущать – да, твердо решите, и это будет вашим *осознанным выбором* принимать себя таким, как есть, *со* всеми своими неудачами.

Следующий шаг предполагает постоянную работу над *поддержанием* этого принятия самих себя. Вы верите во что-то не просто потому, что это с вами произошло, или потому, что некоторые люди постоянно это вам повторяют, а поскольку вы снова и снова настойчиво повторяете это про себя и ищете этому доказательства.

Даже если у вас сформировался какой-то предрассудок, основанный на чем-то существующем объективно, например, что торт – это вкусно, а отбивная – нет, вы все равно многократно вдалбливали это себе: когда ели торт, вы представляли, как это вкусно и насколько лучше, чем отбивная. Вы активно себя в этом убеждаете («Какой вкусный торт!») и разубеждаетесь в противоположном («А вот отбивная невкусная!»). Так вы постоянно навязываете себе мощное эмоциональное убеждение в том, что торт на вкус приятнее.

Вы можете как следует потренироваться, признавая свое право впадать в ярость, если с вами такое происходит. Чем чаще и решительнее вы с этим работаете, тем лучше будете к себе относиться. В рамках РЭПТ мы утверждаем, что гнев обычно приносит вам больше вреда, чем пользы. И, зная это, вы сможете принять решение бороться с ним. Мы считаем, что вам очень важно сопротивляться своим ИУ, чтобы меньше сердиться и стать счастливее. При этом мы подчеркиваем, что важно полностью простить себя за это, стараясь распрощаться с чувством гнева, постоянно поощряя свои усилия в этом направлении.

Вот еще одна техника рационально-эмоционального воображения (РЭВ), разработанная доктором Мэкси К. Молтсби-мл. – психиатром, применяющим методы РЭПТ.

Эта эмоциональная техника встраивается в РЭПТ следующим образом. Прежде всего вы воображаете себе какое-то неприятное событие или несколько событий, следующих одно за другим, из-за которых вы рассердились или огорчились. Во всех красках представьте, например, что Джоан и Джек не только отказались вместе с вами арендовать квартиру и не выполнили вашу договоренность, но, более того, теперь утверждают, что вы ни о чем таком с ними не договаривались. Они уверенно заявляют, что вы все это придумали, чтобы хитростью заставить их снимать эту квартиру вместе.

Теперь представьте себе это неприятное событие или что-то из собственного опыта, что

очень вас расстроило. Например, если вы будете размышлять о том, как Джек и Джоан отказались выполнять договоренность и утверждают, что ее вовсе не было, вы, скорее всего, будете в ярости. Вместо того, чтобы постараться не впадать в агрессию и не испытывать других неприятных чувств, наоборот, позвольте этим эмоциям проявиться как можно более бурно, *доведите* себя до белого каления.

После того как вы на полную катушку выплеснете всю свою злость, заставьте себя (на самом деле заставьте) почувствовать что-то другое. Используйте то, чему уже научились в рамках РЭПТ, и пройдите алгоритм ABC шаг за шагом. Если вы очень разозлитесь, не думайте, что вы не в состоянии почувствовать что-то другое, поговорив сами с собой. У вас получится. Чтобы справиться со своими неприятными чувствами, практически всегда вам необходимо как следует прочувствовать свой глубинный гнев и заставить себя испытать какие-то другие, более здоровые отрицательные эмоции, например разочарование и раздражение на Джоан и Джека за их поведение. Вы вполне в состоянии совершить эти перемены в эмоциях, так что постарайтесь на совесть, соберитесь с силами и сделайте это.

Заставив себя прочувствовать здоровые неприятные эмоции, которые возникли вследствие разочарования и раздражения от действий Джека и Джоан, и не рассердившись на *них самих* за эти действия, как следует разберитесь, как именно вы произвели эти изменения, постаравшись снова точно воспроизвести и восстановить в памяти все свои мысленные действия. Вы заметите, что при этом каким-то образом изменили свою систему убеждений в момент B, в результате чего изменились ваши эмоциональные последствия в момент C. Возможно, вы добились подобных изменений, сказав себе: «Ну да, мне никогда не будет приятно, что они меня подвели и даже отрицали, что мы о чем-то договаривались, но у них определенно есть право так непорядочно вести себя, ведь человек слаб». Или так: «Они действительно подвели меня своими непорядочными действиями, но мир не рухнул из-за этого. Как досадно! Но мне не стоит *убиваться* по этому поводу».

Позвольте себе разобраться и понять, что же именно помогло вам достичь таких важных изменений в своей системе убеждений. Постарайтесь полностью разобраться со своими новыми РУ, которые создали ваши новые здоровые отрицательные последствия (C) по отношению к вашим активизаторам неприятных чувств (A), когда с вами обошлись несправедливо, а потом даже не хотели в этом сознаться.

Если ваши негативные чувства не изменятся, когда вы попытаетесь создать у себя более здоровые эмоции, не сдавайтесь. Продолжайте воображать ту же самую неприятную ситуацию и неприятные события, продолжая работать над своими отрицательными эмоциями, пока они не превратятся из нездоровых отрицательных эмоций в здоровые. Это именно вы создаете и контролируете свои чувства, именно вам *по силам* изменить их.

Как только вы сможете чувствовать разочарование или раздражение вместо ярости и как только вы точно поймете, какие именно убеждения вы изменили так, чтобы не страдать, а просто испытывать недовольство, снова и снова повторяйте этот процесс. Сначала разозлитесь, потом почувствуйте себя разочарованным и раздраженным, но не разъяренным. А потом вспомните, как именно вы этого добились. Продолжайте тренироваться снова и снова, пока не усвоите этот процесс. Тогда вам будет гораздо проще следовать ему.

Если практиковать технику рационально-эмоционального воображения (РЭВ) по несколько минут каждый день в течение нескольких недель, то, как правило, наступит момент, когда вы сможете испытывать нормальное чувство раздражения по поводу того события, которое раньше выводило вас из себя. Всякий раз, когда это событие будет происходить снова, вы сможете автоматически реагировать на него более здоровым чувством разочарования и раздражения, а не впадать в неконструктивную ярость.

Если вам сложно отрабатывать технику РЭВ каждый день, вы можете замотивировать себя на это, награждая чем-то особенно приятным. Когда же вы не сумеете потренироваться, вы можете запретить себе какие-то удовольствия или наказать себя чем-то неприятным.

Мало кто из наших пациентов не смог успешно применять технику РЭВ, чтобы меньше поддаваться чувству гнева. Сотни людей, которым мы советовали этот метод (если они

действительно тренировались и отрабатывали его), в большинстве случаев были в состоянии существенно ослабить свою склонность злиться и попадать в неприятные ситуации.

Также вы можете применять технику РЭВ для создания положительных эмоций по отношению к людям, которые вас огорчили, чтобы не испытывать к ним враждебных чувств.

Р. В. Рамсей, практикующий в Амстердамском университете психотерапевт, применяющий когнитивно-поведенческий метод, провел ряд экспериментов на эту тему и разработал технику, которую назвал эмоциональным тренингом. Для избавления от гнева вы можете использовать ее следующим образом.

Вспомните о каком-то особенно приятном моменте в общении с человеком, на которого вы теперь сердитесь. Когда вы представите себе такую ситуацию и испытаете теплые чувства к этому человеку, продолжайте думать об этом и постарайтесь, чтобы эти чувства стали сильнее враждебных.

Техника РЭВ и приятный аутотренинг действуют на основе тех же принципов, что и утверждения, провоцирующие враждебность, из-за которых у вас сформировались иррациональные убеждения. Если пустить это на самотек, вы не только будете провоцировать у себя гнев и враждебность по отношению к окружающим, но и станете постоянно тренироваться в этом, пока эти чувства «естественным образом» не станут все крепче и крепче. Хотя вы можете не осознавать этого, но именно так вы их постоянно укрепляете, когда провоцируете у себя нездоровые отрицательные эмоции. Именно так вы можете по собственной воле учиться вырабатывать здоровые отрицательные эмоции (как вы это уже делали на основе техники РЭВ) или произвольно потренироваться, вырабатывая положительные или приятные эмоции (как в тех случаях, когда применяете эмоциональный тренинг Рамсея). У вас действительно есть выбор в том, что касается ваших чувств, и если вы будете активно применять эти методы, они помогут вам испытать что-то еще, кроме гнева.

В РЭПТ используются упражнения на *готовность к риску* и *избавление от стыда,* призванные помочь вам преодолеть чувство ненависти к себе. Вы можете применить их, чтобы меньше сердиться. Когда я (Альберт Эллис) придумал эти упражнения, то осознавал, что большинство людей расстраиваются из-за того, что стыдят себя: им стыдно за собственные неправильные поступки и за то, что окружающие это заметили и стали плохо о них думать. Применяя РЭПТ, мы стремимся убедить клиентов совершать поступки, которые им кажутся рискованными, стыдными, создающими чувство неловкости или унижения, например рассказывать незнакомым людям, что тебя только что выпустили из учреждения для лечения душевнобольных, раз в день вдруг громко закричать на глазах у всех или одеться вычурно и по-дурацки. И потом они убеждаются, что им из-за подобных «стыдных» поступков вовсе не стыдно и что они не возненавидели себя за это, разве что *сами приняли решение,* что нужно испытывать именно такие чувства. А еще это помогает убедиться в том, что им не нужно стыдиться своих поступков перед окружающими. Люди вокруг быстро забывают об этом и редко придают большое значение. Если вам ужасно неловко из-за каких-то безобидных поступков, например вы стесняетесь запеть в присутствии других людей, то можете потренироваться, поступая именно так, и убедиться, что вы не только можете с этим справиться, но и что это делает вас более смелым. Некоторые такие поступки могут вам даже понравиться!

Временами вы, возможно, маскируете свой стыд или неловкость с помощью гнева. Вы можете применить метод обезвреживания чувства стыда, о котором мы рассказали выше, чтобы больше не стыдиться и не злиться. Например, представьте себе, что официант в ресторане премиум-клас-са плохо обслуживает вас, а вам неловко пожаловаться на это, поскольку вы опасаетесь, как бы он не отнесся к вам пренебрежительно или не позволил бы себе громких презрительных комментариев в ваш адрес. Заставьте себя обратиться к нему без гнева, сообщить о недовольстве качеством его обслуживания и потом попросите, к примеру, чтобы он принес вам другую тарелку супа, погорячее, потому что ваш остыл. Сделав это, вы убедитесь, что в самом этом поступке нет ничего постыдного. При этом

имейте в виду, что официант, как и всякий другой человек, не идеален и может что-то сделать не так, а выразив ему свое неудовольствие по поводу его действий, вам совсем не надо порицать его как человека.

Если вы ощущаете враждебность к человеку, который был недружелюбен к вам, совершите по отношению к нему что-нибудь «постыдное»: вмешайтесь в его разговор с другим человеком или заявите, что раньше были с ним знакомы, хотя это не так. Преодолев свое чувство стыда, вы, вероятно, заметите, что сами себе напридумывали, что «кто-то вас не любит», просто потому, что стесняетесь встречаться с этими людьми.

Эти рискованные, направленные на преодоление стыда упражнения представляют собой волевые действия. Мы приступаем к тренировке силы воли, которую в РЭПТ применяли с самого момента ее основания. Такая тренировка прекрасно помогает предотвратить гнев или снизить его уровень, поскольку гнев не только постоянно подпитывается чувством стыда, но и основан на глубоко укоренившемся безволии. Например, вам хотелось бы отказать в чем-то другу, поскольку не хочется делать то, о чем он просит, но вам неловко проявлять напористость в подобной ситуации. Возможно, вы опасаетесь, что вас отвергнут, если вы не согласитесь на его просьбу, и вот вы скрепя сердце на нее соглашаетесь. Но поскольку вам не хватает силы воли, вы вполне можете возненавидеть себя за такую бесхарактерность и за то, что пошли у друга на поводу.

Если из-за слабоволия вы впадаете в ярость, то можете преодолеть эту ситуацию, тренируя силу воли. Например, если научитесь твердо отказывать тем, кто уговаривает вас на нежелательные для вас вещи, то уже не будете безвольным человеком. Вам не за что будет укорять себя и других из-за того, что они заставили вас делать то, чего вы не хотели.

Тренировка силы воли хотя и относится к поведенческим методам противостояния чувству гнева (которые мы рассмотрим в следующей главе), также представляет собой и эмоциональную технику. Если вы искренне хотите отказать кому-то, но не делаете этого из страха, что вас отвергнут, вы можете заставить себя до тех пор говорить «нет», пока не почувствуете себя комфортно, отстаивая собственные права.

Заставлять себя совершать необычные поступки, которые отличаются от привычных вам действий, – вот в чем заключается главный эмоциональный элемент. Как мы видим, эмоциональное мышление и эмоциональные действия опираются на предрассудки. Когда вас захватывают эмоции, вы изо всех сил стремитесь, чтобы что-то пошло именно так, как вы хотите, и очень замотивированы на получение желаемого, стараясь при этом избежать того, что вам не нужно. Эмоции заставляют вас или изо всех сил стремиться общаться с какими-то людьми либо ситуациями, или изо всех сил их избегать. Точно так же заставлять себя изменить собственное поведение (особенно если у вас с этим проблемы) – это эмоциональный, сильный способ изменения себя. Тренировка воли часто построена именно на такого рода эмоциональной направленности сознания.

В РЭПТ мы всегда использовали ролевые техники и отработку возможных сценариев поведения, которые впервые были разработаны Дж. Л. Морено, а потом переработаны Фритцем Перлзом и представителями гештальттерапии. Хотя Морено, Перлз и другие используют такие техники в основном с целью стимулировать катарсис (то есть высвободить ранние эмоциональные переживания), мы в основном используем их применительно к поведению человека.

Давайте представим, например, что вы хотите твердо, но без злобы отказать кому-то, а вам это не очень удается. Руководитель тренинга может подтолкнуть вас к тому, чтобы выразить свои чувства в этой ситуации. Возможно, вы изобразите себя в этой ситуации, а другой участник тренинга будет изображать того, кому вы отказываете. Потом вы попробуете разыграть ситуацию отказа, а другие участники группы могут выразить свое критическое отношение к тому, как вы держитесь и как вы говорите (слишком неуверенно; слишком прямолинейно; явно выражая свою враждебность, а не демонстрируя силу воли; вполне адекватно). Если у вас все хорошо получилось, они могут попросить вас отрепетировать всю ситуацию еще несколько раз, чтобы вы действовали увереннее и

привыкли к этому поведению. Если у вас получилось плохо, они могут попросить вас попробовать еще несколько раз, пока вам не удастся выразить ваши чувства так, чтобы добиться необходимых результатов.

В одиночку вы можете мысленно потренироваться с такого рода ролевыми играми или эмоциональным тренингом, попробовать повторить это перед зеркалом или с помощью звукозаписи. Еще вы можете попросить друга или несколько друзей помочь вам. Необязательно обращаться к психотерапевту или в психотерапевтическую группу, хотя это может принести вам пользу, а еще вам может быть полезно попрактиковаться в подобного рода ролевой ситуации перед каким-то преподавателем или с группой актеров.

Вы применяете ролевые игры в стиле РЭПТ (в одиночку или с другими людьми) не только для того, чтобы выразить свои мысли и чувства или от них избавиться, но и чтобы доказать себе, что вы действительно можете сами спровоцировать свой гнев и что у вас есть варианты и получше. Но многие психотерапевты убеждены, что если вы сердитесь на кого-то или на что-то, то лучше сначала активно прожить эти отрицательные эмоции, а потом обдумать эту ситуацию как следует. И вот вы уже кричите на кого-то, бьете кулаками подушки (вспоминая того, кому хочется врезать на самом деле) или еще как-то выплескиваете свой гнев.

Во второй главе мы уже приводили данные клинических исследований и экспериментов, которые доказывают: чем больше вы выражаете таким образом свой гнев, тем больше вы разозлитесь. В РЭПТ этому есть свое объяснение. Если вы, например, сознательно оскорбляете того, кто вам навредил, или колотите кулаками подушку вместо своего обидчика, то, скорее всего, говорите себе в этот момент: «Он так меня обидел, я его ненавижу. Он *не должен был* так поступать со мной, и пусть ему будет вдвое хуже, чем мне сейчас!»

Когда вы так выражаете свои чувства, то укрепляете собственные иррациональные убеждения в том, что этот человек обидел вас («Она на сто процентов неправа», «Она не имела права так ошибаться», «Она должна ответить за это»). Возможно, после того как вы активно выплеснете свой гнев наружу, вы снова задумаетесь о том, что случилось, и в чем-то оправдаете этого человека за его «ужасные» поступки. Но более вероятно, что, проявив враждебность, вы только больше разозлитесь на действия тех, кого вы ненавидите, и от этого еще больше рассердитесь на них и сейчас, и в дальнейшем.

Некоторые люди, физически или вербально выразив свою враждебность по отношению к окружающим (или к окружающему миру), осознают, что раздули из мухи слона, и после этого успокаиваются, чувствуя лишь разочарование или огорчение по поводу того, как с ними обошлись. Но большинство людей таким образом укрепляют свои ИУ, считая, что с ними никогда и ни при каких обстоятельствах не должны были так отвратительно поступить и что отдельные плохие поступки человека доказывают, что и сам он плохой. Как ни странно, чем больше эти люди выражают или активно проживают (снова прочувствовав то, что произошло с ними когда-то) свой гнев, тем больше они злятся – и тем выше вероятность, что в ответ на новые несправедливости в будущем они снова разозлятся. Хотя в рамках РЭПТ мы иногда помогаем людям выразить их потаенные чувства гнева (например, предлагая во время групповой работы или психологического марафона разыграть сцену, когда они должны отругать кого-то у всех на виду), а также разочарование или раздражение по поводу поведения других людей, мы практически всегда стремимся навести их на мысли о том, что они могут придумать что-то получше.

В РЭПТ подчеркивается важность того, что если вы считаете, что стали жертвой несправедливости, то лучше признаться себе в том, что сердитесь, если это так; сознаться, что так получилось из-за ваших неразумных действий и мыслей. И вот вы уже чувствуете глубокое разочарование и грусть, а не злитесь, и потому можете сознательно выразить именно эти здоровые отрицательные чувства, а не нездоровые враждебные эмоции.

РЭПТ ни в коем случае не предполагает, что вам нельзя ощущать никаких сильных эмоций, в том числе отрицательных. Речь идет о том, что вам предлагают полностью

признать, что вы чувствуете, пережить все это и перестать отрицать факт существования этих чувств. Так вы научитесь отличать полезные чувства разочарования и недовольства от вредных чувств гнева и ярости. РЭПТ учит вас сохранять первые чувства и менять вторые. У вас будет выбор: чувствовать это или что-то другое (и как это сделать). Что бы вы ни чувствовали, лучше честно себе в этом признайтесь. Но, признаваясь в чем-то, необязательно это одобрять и тем более выражать. Некоторые ваши искренние эмоции вы можете и признавать, и выражать открыто, но далеко не все!

Глава 10
Как поступать по-своему и не сердиться

Для того чтобы радоваться или огорчаться, нужно активно делать это снова и снова. Вы *старательно* огорчаетесь, и спустя некоторое время это чувство возникает у вас автоматически.

Что касается гнева, то вам часто попадались люди, которые были к вам «несправедливы» в детстве. И тогда вы сказали себе что-то вроде: «Они не должны так несправедливо со мной обращаться!» А потом вы на них разозлились и стали огрызаться в ответ.

Со временем, когда вы снова и снова «тренировались», вырабатывая у себя эти ИУ, вы легко можете автоматически поверить в то, что с вами просто обязаны обращаться «справедливо». И это становится частью вашей жизненной философии. Но как только вы замечаете, что «они обошлись несправедливо», и добавляете к этому РУ: «Хорошо бы, чтобы было иначе» – вы испытываете здоровые чувства сожаления и огорчения. А когда возникает следующее ИВ: «Они не должны были так несправедливо со мной поступать!» – вы обычно доводите себя до приступа бешенства.

РЭПТ демонстрирует, что, *привыкнув* чувствовать злость и совершать злые поступки, вы также *привыкаете* и мыслить иррационально. Поэтому если вы стремитесь изменить свое привычное поведение, лучше изменить и стиль мышления. Одно связано с другим.

Но РЭПТ также показывает, что не только ваши мысли создают ваши чувства и действия, но и обратное тоже верно. Почему? Потому что так уж устроены люди: они действуют, следуя собственным мыслям, и мыслят в ответ на собственные действия.

Представим, например, что у вас проблемы с игрой в теннис, поскольку вы считаете себя хуже других и упрекаете за то, что никак не можете сделать шаг вперед. Несмотря на свой пессимистичный настрой, вы можете заставить себя играть в теннис каждый день, пусть и получается плохо. Хотя ваши унылые мысли на свой счет и ощущение, что у вас ничего не выходит, мешают вам играть хорошо, прекращать эти занятия они вас не вынуждают.

Отставив в сторону свои чувства и желание все бросить, вы можете продолжать упорные тренировки. Делая это, вы в конце концов начнете играть в теннис лучше – и у вас это будет неплохо получаться. Теперь вы *видите,* что *можете* играть хорошо. У вас появилось убеждение и чувство, которые Альберт Бандура называет самоэффективностью.

Упорно заставляя себя продолжать теннисные тренировки, вы со временем смогли переломить свои сомнения и перестать огорчаться по поводу неудач в этом виде спорта. Возможно, вам это удастся еще лучше, и вы станете эффективнее, если сумеете поспорить со своими ИУ, что вы *обязательно должны* играть в теннис, а если вам это не удается, значит, вы неудачник. Но поскольку ваши убеждения создают определенное поведение, то и ваше поведение создает ваши убеждения. А потому у вас есть выбор: постараться изменить и убеждения, и поведение или изменить что-то одно, чтобы помочь себе изменить другое.

РЭПТ призывает вас выбрать и то и другое. РЭПТ основывается не только на методах работы с мышлением и чувствами, как вы уже убедились, читая предыдущие главы этой книги, но и настоятельно рекомендует применять множество активно управляющих вами методов воздействия на поведение. В рамках терапии впервые были разработаны, нашли

применение и были признаны в качестве эффективных домашние задания в режиме *in vivo*[4]. Это значит, что мы предлагаем нашим клиентам регулярные домашние задания, помогая им решать эмоциональные проблемы, а вас, читателей, мы учим давать такие задания самим себе.

На уже знакомом нам примере давайте представим, что вы разозлились на Джека и Джоан из-за несоблюдения ими вашей договоренности. И вот вы решили обратиться за психологической помощью к специалисту, работающему на основе РЭПТ. Первое домашнее задание для вас будет заключаться в предложении постоянно общаться с этими людьми, прорабатывая при этом ваши проблемы с гневом. Ведь если вы тут же прекратите общение с ними из-за обиды и злости, это в некоторой степени разрешит проблему.

Первая ваша цель может заключаться в том, чтобы Джек и Джоан перестали так поступать с вами (и это легко можно устроить, если совсем прекратить с ними общаться). Но вы же хотите ощущать лишь здоровые чувства разочарования или раздражения из-за их поступков, а не обрушивать нездоровую ярость на *них самих.* Так что если вы попросту прекратите с ними общаться (и с кем-то еще, кто вас бесит), это значит, что вы не предпримете ничего, что помогло бы изменить к лучшему *собственное* поведение и чувства. Это же вы сами продолжаете себя накручивать!

Мы уже упоминали о том, что, избегая «непорядочных» людей и неприятные ситуации, вы никак не можете изменить к лучшему свою жизненную философию, подпитывающую ваш гнев. Вы все еще ею руководствуетесь и будете продолжать впадать в ярость, если снова произойдут какие-то активизирующие гнев события. Но если вы дадите себе домашнее задание поддерживать до некоторой степени отношения с людьми, которые вас подвели, и при этом *все еще* не будете впадать в ярость по поводу их поступков, то вы действительно сможете проработать свои провоцирующие гнев ИУ и существенно изменить их. Ваше домашнее задание может состоять из двух частей: во-первых, ваши активные действия (поддерживать отношения с Джеком и Джоан), а во-вторых, ваши мысли (изменить мнение о Джеке и Джоан, но продолжать с ними общаться). В РЭПТ поощряются и философские, и направленные на конкретные действия домашние задания, поскольку, делая и то и другое, вы можете одновременно поработать и со своими эмоциональными проблемами, и с поведением, а ваши мысли и действия помогут вам сердиться не так сильно.

Очень часто беспокойство сопровождает злость. Вы порой сердитесь, поскольку беспокоитесь перед тем как вступить в контакт с неприятными или непорядочными людьми, и, взвинчивая себя, маскируете чувство беспомощности. Так ваш гнев создает у вас иллюзию того, что вы что-то предпринимаете, сталкиваясь с несправедливостью.

Домашняя работа *in vivo* поможет вам справиться с этими сложностями из-за чувства гнева, беспокойства или подавленного состояния в силу нескольких причин. Как мы уже упоминали, первая из них заключается в том, что вы остаетесь в неприятной для себя ситуации и работаете с чувствами, которые у вас возникли по этому поводу. Например, если вы ощущаете беспокойство, общаясь с Джоан и Джеком по поводу их непорядочного поступка, вы можете для начала обсудить какие-то их меньшие провинности, которые они, с вашей точки зрения, совершили. Вы можете упрекнуть их за то, что они вам не позвонили и не встретились с вами, или за то, что чересчур критикуют вас. Поскольку вы таким образом уже затронули неприятные темы для разговора, вам будет проще подготовиться к обсуждению самой главной проблемы, которая вас так беспокоит.

Еще вы можете поработать с чувством самоуничижения, возникающим оттого, что вы злитесь. Вы можете заставить себя признать, что имеете право сердиться, как и все люди. Например, если вы наедине с собой разозлились на Джоан и Джека, то, понимая, что это было глупо, вы можете не судить себя слишком строго. Такой настрой поможет вам обсуждать свои ИУ, потому что вы признаете, что их наличие не означает, что вы глупый

---

[4] *In vivo (лат.)* – практическая работа, практикум. – *Примеч. пер.*

человек.

Эти домашние задания, направленные на изменение поведения, помогут вам выдержать неприятные ситуации и рационально с ними справиться. Это убедит вас в том, что вы вполне можете их преодолеть, несмотря на все ваши переживания. Благодаря соблюдению дисциплины, которой требуют эти задания, вы сумеете повысить свой порог фрустрации. Ведь неприятности (гнев, беспокойство, подавленное состояние) часто спровоцированы низкой толерантностью к фрустрации. Вы можете волноваться перед встречей с каким-то человеком из-за того, что не способны справиться с неприятными чувствами от этого общения.

Хорошие домашние задания помогут вам выдержать неприятные ситуации, пока вы не найдете эффективного способа с ними справиться. Как говорится, тяжело в учении, легко в бою: вы заставляете себя сразу же сообщать людям о том, что они поступили с вами нехорошо, и подталкиваете их к более уважительному обращению с вами. Чем больше вы выполняете таких домашних заданий, тем больше повышаете свою устойчивость к фрустрации, поэтому будете реже сердиться и расстраиваться.

В РЭПТ также используется техника условного подкрепления Б. Ф. Скиннера. Эта техника управления собой строится на принципах поощрения и наказания. Вы создаете условное подкрепление, поощряя себя чем-то приятным (едой, одобрением или еще чем-то, что вам нравится), если ведете себя так, как желательно, и наказываете себя, если этого не делаете.

Использование поощрений, а также подкреплений или наград не то же самое, что и самокритика или самоуничижение в том случае, если вы ведете себя неправильно со своей точки зрения. Как раз наоборот! Вы наказываете себя за неправильные действия для того, чтобы *помочь* себе их исправить. А вот проклиная себя за неправильное поведение, вы только усугубляете его.

Труды Скиннера часто подвергали серьезной критике, поскольку психотерапевт-бихевиорист мог манипулировать людьми, заставляя их делать то, чего они не хотели, с помощью принципов подкрепления. Этим могут воспользоваться представители власти. Особенно в таких учреждениях, предполагающих высокую степень контроля над людьми, как школы, больницы и места лишения свободы. Но в рамках РЭПТ условное подкрепление в основном заключается в целенаправленном управлении или техниках самоконтроля. Клиенты, которые стремятся справиться с каким-то нерациональным поведением или делать что-то, представляющее для них трудности, сами соглашаются выполнять задания терапевта и получать положительное подкрепление, только если выполняют эти задания удовлетворительно. И они соглашаются понести наказание, если этих заданий не выполняют.

Принципы самоконтроля применимы к людям, которые сами с собой о чем-то договорились. Писатели и люди искусства на протяжении многих веков организовывали свой труд так, чтобы каждый день обязательно выполнять намеченное в рамках определенного времени, прежде чем позволить себе поесть, почитать или побеседовать с друзьями. Миллионы людей сами придерживаются диеты, выполняют упражнения или делают что-то неприятное, наказывая себя, если не выполняют своих же собственных условий.

Чтобы применить принципы самоконтроля в рамках РЭПТ, давайте представим, что у вас не получается размышлять о своих ИУ каждый день и обсуждать их, а также вы не выполняете других заданий. Вы можете придумать для себя своего рода контракт и записать его по пунктам. В качестве награды (поощрения) за выполнение этих упражнений вы можете выбрать что-то особенно приятное. Каждый день, когда вы выполняли домашнюю работу в течение отведенного для этого времени, вы можете чем-то себя наградить. Если вы этих заданий выполнить не сумели, то в соответствии с условиями этого контракта наказываете себя (выполняя что-то неприятное).

Иногда вам может потребоваться помощь другого человека в выполнении этого контракта. Близкий друг или коллега могут проследить за тем, как вы себя поощряете или

наказываете. Такого рода соглашение обеспечивает выполнение поощрений и наказаний, что принципиально важно для контроля над собой.

Поскольку разные люди любят или ненавидят абсолютно разные вещи, мы не предлагаем никаких конкретных видов поощрения или наказания. В целом они должны быть выполнимы и доступны для применения. Например, если в качестве поощрения вы выбираете секс с вашим партнером всякий раз, когда успешно выполнили задание, вашему партнеру это может не понравиться, да и вам самим это скоро надоест!

Как и поощрения, наказания тоже должны быть разумными. Слишком жестокие или трудновыполнимые никакой пользы не принесут. В качестве наказания можно запретить себе читать или смотреть телевизор либо заставить себя съесть что-то невкусное.

При желании вы можете выработать какую-то особенную систему поощрений и наказаний. Если вы выполняете домашнюю работу каждый день, то можете придумать для себя какое-то особое поощрение на выходные, например поужинать в каком-то особом ресторане. Если же вы не выполнили домашнее задание и тем самым нарушили свой контракт, то можете наложить на себя наказание, например всю следующую неделю вставать на час раньше.

Итак, давайте еще раз вспомним, в чем заключается разница между наказанием и самобичеванием. Вы можете принять решение наказать лабораторных животных за то, что они побежали не туда по лабиринту, помогая им обнаружить правильный маршрут, но вы же не станете кричать на них или причинять им страдания, если они не будут правильно себя вести.

Приняв решение: «Я *хочу* избавиться от гнева», вы можете логически продолжить эту мысль так: «А поскольку справиться с ним очень трудно, я *хочу* найти для себя такое наказание, которое поможет мне сердиться гораздо меньше». Если вы так посмотрите на ситуацию, ваше решение придумать себе наказание перевесит ваше желание избежать этого трудного дисциплинирующего приема, который вы применяете к себе, стремясь преодолеть нежелание подчиняться вами же придуманным правилам.

Когда вы не наказываете, а обличаете себя, вы на самом деле говорите себе: «Я *должен* отказаться от гнева и заставить себя выполнять домашнюю работу! Если я не буду этого делать, я не только накажу себя, но и буду презирать себя за неспособность выполнять свои же собственные обещания». То, что вы себе обещали, строится на деструктивном слове *должен* и самобичевании, которое из-за этого «должен» возникает. Не думайте *«должен»* — думайте *«предпочитаю»,* а не занимайтесь самобичеванием!

Как мы уже упоминали, РЭПТ также нацелена на обучение людей вести себя напористо, но не агрессивно. Когда вы действуете напористо, то просто стремитесь добиться того, чего хотите, избегая нежелательного. Когда же вы ведете себя агрессивно, в ваших чувствах и действиях проявляется гнев, ведь вы верите, что окружающие не *имеют права* мешать вам достичь желаемого, иначе они настоящие *подлецы.* РЭПТ учит отличать напористость от агрессии и твердо добиваться желаемого, не испытывая ненависти к окружающим, без противостояния с ними, не отказываясь от компромиссов и не требуя, чтобы они во всем вам угождали. А ряд проведенных нами исследований показал: когда люди учатся добиваться своего, они меньше сердятся.

Философия РЭПТ помогает людям быть настойчивыми, а не агрессивными. Как только вы осознали принцип, который гласит, что не окружающие выводят вас из себя, а вы сами провоцируете собственный гнев, вы можете приступить к упражнениям по отработке уверенности в себе, которая во многом поможет вам преодолеть злобу и ярость.

Быть уверенным в себе – значит идти на риск, совершая то, чего вы действительно хотите, и воздерживаясь от нежелательных действий. Естественно, окружающие могут плохо о вас подумать, когда вы станете добиваться своего, поэтому хорошенько обдумайте, к каким неприятным последствиям приведут ваши действия, прежде чем начнете настаивать на своем. Особенно если вы будете чего-то добиваться от своего начальника, руководителя или человека, наделенного властью. Вы вполне можете решить, что так рисковать не стоит, и не

станете настаивать на своем. Добровольно отказаться от каких-то действий временами очень разумно!

Но часто вы остаетесь пассивными, не совершая никаких действий, считая их *крайне* рискованными, поскольку опасаетесь потерять поддержку окружающих. Но иногда стоит рискнуть и натолкнуться на неодобрение, чтобы позволить себе добиваться желаемого. В первую очередь представьте себе, чего вы избегаете, задумайтесь об этом и поучитесь действовать более напористо.

Некоторые типичные домашние задания, которые мы бы порекомендовали на основе РЭПТ, заключаются в следующем.

Совершите определенные рискованные действия: подумайте о том, что вам хотелось бы сделать, но чего вы обычно очень опасались и потому избегали (например, отказаться от плохо приготовленного блюда, которое вам принесли в ресторане). А может быть, вы боялись надеть что-то яркое или необычное. Или стеснялись есть сэндвич, когда едете в автобусе или метро. Или вам было неловко поднять руку в аудитории, где полно народа, и задать дурацкий вопрос. Или беззлобно сказать кому-то, что какой-то поступок этого человека вам не нравится.

Рискните нарваться на отказ, обратившись с какой-то просьбой. Задумайте что-то, чего вам очень хочется: секс, какое-то особое блюдо, чтобы вам потерли спинку или пригласили в кино (что-то, в чем вам, как вы думаете, сурово или сердито откажут). Пойдите на риск и попросите об этом кого-то из ваших знакомых. А когда вам откажут, постарайтесь уговорить на это кого-то другого. Если у вас ничего не получится, позже попробуйте все же этого добиться.

Рискните сказать «нет». Рискните отказаться делать что-то, что вам обычно не нравится, но что вы часто делаете, чтобы угодить окружающим, например намеренно откажитесь вместе где-то пообедать, не занимайтесь сексом каким-то определенным образом или долго не поддерживайте с кем-то разговор. Иногда вы можете грубо от этого отказаться, просто чтобы повысить вероятность рискнуть и сказать «нет». Или, что еще лучше, можете отказать вежливо, но твердо, и настаивать на этом, даже если другой человек будет упрашивать вас сделать что-то, чего он от вас хочет.

Сделайте что-то смешное или «постыдное». Как мы уже упоминали в предыдущей главе, вы можете потренироваться, преодолевая чувство стыда. Придумайте какой-то *дурацкий или «постыдный»* поступок, который можно совершить на виду у всех, и нарочно сделайте это. Например, запеть во все горло на улице. Или привяжите банан на крепкую ленточку и «выгуляйте» его как собачку или кошку на поводке[5]. Или нацепите на голову ленту, прикрепив к ней большое желтое перо. Или подойдите к маленькой старушке и попросите ее помочь вам перейти улицу.

Нарочно расскажите о том, что не справились с каким-то важным делом. Завалите какой-то значимый проект и расскажите об этом как можно большему количеству людей. Например, играя в бейсбол, выроните и упустите мяч, который могли гарантированно поймать. Во время публичного выступления нарочно запутайтесь в словах.

Хладнокровно добивайтесь своего. Некоторые сторонники закалки характера утверждают, что очень полезно «на всех наехать и всех насмерть затоптать», ведь порой хладнокровно добиться поставленной цели – это лучший вариант. Если вы разозлились на кого-то и видите, что это вы сами себя накрутили, то можно постараться справиться со своим гневом и спокойно, а не в приступе ярости довести до сведения этого человека, что не согласны с ним.

Луис Берд дал хороший совет, как лучше выстроить отношения с собеседником: «В глубине души вы можете чувствовать что угодно, но совершенно не обязательно выражать

---

[5] Одно из упражнений для преодоления зажатости и других поведенческих проблем, так называемое walking a banana exercise. – *Примеч. пер.*

это на словах. Можно просто выключить эти эмоции и поговорить [с этим человеком] спокойно». Последуйте этой рекомендации – и вы чаще сможете настаивать на своем в разговоре с другим человеком, а не резать правду-матку.

Наберитесь мужества и выдержите конфронтацию. Как мы уже упоминали, враждебность и насилие часто возникают из-за неуверенности в себе. Вы не добиваетесь своего или отказываетесь от противостояния с окружающими, когда они делают что-то не то. А потом ненавидите себя за свою слабость, из-за чего злитесь на себя и ссоритесь с людьми, перед которыми не смогли за себя постоять.

Лучше набраться мужества и заявить, что вы не согласны с кем-то. Часто при этом возникают конфликты, но по крайней мере вы открыто заявили о своей позиции – и рано или поздно для этой ситуации найдется решение. И если вы отважно встретитесь лицом к лицу со своим оппонентами и при этом не рассердитесь и не будете вести себя агрессивно, ваше уверенное поведение убедит их в том, что вас не запугать, что вы будете рассудительно добиваться своего, что с вами следует считаться и, возможно, пойти на компромисс.

Как пойти на такого рода конфронтацию? Вам следует настроиться на то, что вы сможете выдержать это противостояние и грубость и что даже если вы не нравитесь окружающим, ругать себя за это вовсе не обязательно. И тогда вам будет довольно просто заставить себя (да, заставить!) бросить вызов своим неприятелям. Независимо от ваших первоначальных планов помните: избегая с кем-то общения, вы пострадаете гораздо больше и переживать будете дольше!

Ролевая игра. Роберт Альберти и Майкл Эммонс подробно рассказывают, как психотерапевты помогают своим клиентам, особенно в рамках семейной психотерапии, обучая их с помощью ролевых игр вести себя уверенно и напористо, но не агрессивно. Вы можете сделать то же самое и без помощи психотерапевта, попросив кого-то из друзей разыграть с вами конфликтную ситуацию, в которой участвуете вы и ваш начальник или близкий человек. Договоритесь, что это будет за ситуация. Решите со своим помощником, что именно вы, наблюдатель и ваш партнер будете делать. Пусть кто-то со стороны оценит происходящее в этой ролевой игре. Снова проиграйте этот «спектакль», а потом пусть те, кто наблюдал за ним, расскажут, что они об этом думают, и дадут вам советы. Несколько раз проиграйте эти сцены. Вы можете сделать запись происходящего и потом несколько раз ее прокрутить.

Подготовьтесь заранее. Джордж Бах и Херб Голдберг считают: для того чтобы чувствовать уверенность в себе, нужно заранее подготовиться к контакту с пассивными агрессорами или теми, кто постоянно откладывает дела на потом. Например, кто-то из ваших друзей обещает с вами встретиться и никогда на эти встречи не приходит или опаздывает. Если так происходит, установите четкие правила, скажем: «Если ты не будешь на месте к половине одиннадцатого и не перезвонишь мне, то я иду в кино без тебя». Устанавливая подобные правила, обязательно отнеситесь к этому серьезно и на самом деле их соблюдайте.

Четко отделяйте уверенность в себе и напористость от агрессии. Альберти и Эммонс проводят явное различие между уверенным и агрессивным поведением на основе исследований, которые проводились Арнольдом Лазарусом и мной (публикации Альберта Эллиса). Арнольд Лазарус и Аллен Фей утверждают: «Быть уверенным в себе – значит уметь постоять за себя, противостоять неразумным требованиям в ваш адрес и требовать того, чего хотите. Агрессия предполагает унижение других людей. Уверенность в себе – это хорошо, агрессия – плохо». Ниже приведем основные различия между неуверенным, уверенным и агрессивным поведением.

Неуверенное поведение: вы чего-то хотите и честно не признаетесь в этом или не прилагаете никаких реальных усилий для того, чтобы этого добиться. Вы скрытничаете, вы пассивны, иногда ведете себя непорядочно. Часто вы сами себе не признаетесь, чего хотите, а чего нет. Вы напрасно ущемляете свои интересы и не добиваетесь осуществления того, что для вас жизненно важно. Вы часто беспокоитесь, страдаете и злитесь.

Уверенное поведение: вы хотите чего-то, искренне себе в этом признаетесь и в

большинстве случаев стараетесь этого добиться. Вы стремитесь откровенно обсуждать это с другими людьми, хотя иногда не до конца раскрываете перед ними свои желания, которые упорно стараетесь осуществить. Вы соблюдаете свои интересы и стремитесь к большему. Вы уважаете ценности и цели других людей, но часто действуете не в чужих, а в собственных интересах. Вы действуете активно и выражаете свои чувства открыто.

Агрессивное поведение: вы злитесь на окружающих за то, что они мешают осуществлению ваших целей, и часто стремитесь насолить им вместо того, чтобы добиваться желаемого. Вы абсолютно уверены, что другие люди не должны и не имеют права вставать у вас на пути. Вы искренне, но неадекватно выражаете свои эмоции, и это часто мешает вам добиться чего-то от окружающих и действовать с ними сообща. Вы действуете активно, но при этом наносите вред другим людям. Вы полностью самовыражаетесь – и часто делаете это слишком активно. В большинстве случае вы считаете, что правда только на вашей стороне и что вы лучше других, также вы склонны порицать окружающих, а еще страдаете от чувства вины из-за своей враждебности к людям.

Если вы видите ясное различие между этими тремя типами поведения и понимаете, что у вас есть выбор между неуверенностью в себе и агрессией, то можете научиться действовать по-настоящему уверенно и ответственно и по отношению к себе, и по отношению к другим людям (как утверждают Артур Ландж, Патрисия Якубовски и другие психотерапевты, практикующие РЭПТ).

Как действовать уверенно. Вот что такое уверенное поведение, по мнению Ланджа, Якубовски и Джанет Л. Вулф:

- Если вы чего-то не хотите, то твердо говорите «нет». Не прикрывайтесь отговорками и не делегируйте решение другому человеку. Не защищайтесь и не извиняйтесь.
- Говорите достаточно громко и отчетливо. Не жалуйтесь, не будьте излишне жесткими и не обвиняйте других.
- Отвечайте как можно короче, без долгих пауз.
- Постарайтесь, чтобы окружающие относились к вам справедливо, соблюдали ваши права, а если они этого не делают – сообщайте им об этом. Но не настаивайте ни на чем и не командуйте!
- Если вас попросили о чем-то для вас неприемлемом, потребуйте объяснить, в чем дело, и внимательно выслушайте. Если это уместно, предложите альтернативный вариант или какое-то решение, которое бы вас устроило.
- Искренне выражайте свои чувства, не увиливайте, ни на кого не нападайте, не пытайтесь оправдаться и не защищайтесь.
- Выражая свое неудовольствие или раздражение, постарайтесь объяснить другому человеку, что именно вам не нравится. Не нападайте на собеседника, не обзывайтесь и не намекайте, что он достоин осуждения!
- Признайте целесообразность «Я-высказываний»[6] против «Ты-высказываний»[7], но имейте в виду, что это не панацея. Некоторые сторонники тренингов по выработке уверенности в себе считают, что нужно использовать «Я-высказывания», чтобы придать себе уверенности и быть агрессивнее. Однако такие психотерапевты, как Арнольд Лазарус и Дэвид Д. Хьюз, отмечают, что «Я-высказывания» могут привести к состоянию нездоровой ярости в отличие от «Ты-высказываний». Например, если вам не нравится, как вас обслуживает продавец, вы можете злобно процедить: «Меня так бесит, что вы так со мной

---

[6] «Я-высказывание» – термин, обозначающий высказывание человека, в котором он описывает свои чувства и желания, стараясь при этом не задевать и не обвинять в этом окружающих. – *Примеч. ред.*

[7] «Ты-высказывания» – высказывания, когда говорящий ссылается на поступки партнера и его ошибки, выражает свою мысль через обвинения, а не через свои эмоции, вызванными теми же событиями. – *Примеч. ред.*

обращаетесь, а я ведь хочу купить у вас рубашку». А можете без злобы сказать: «Кажется, у вас сегодня не очень удачный день. Может, будете со мной повежливее?» Лазарус, рассуждая о «Ты-высказываниях», советует демонстрировать, что вы все понимаете и готовы поддержать. Поэтому не стоит переоценивать «Я-высказывания».

Разные уровни уверенности в себе. Марлоу Х. Смэби и Армас В. Тамминен считают, что существуют различные уровни уверенности в себе и что некоторые из них соответствуют определенным ситуациям или уместны в общении с конкретными людьми. При минимальной степени уверенности в себе вы просто придерживаетесь собственной точки зрения и не позволяете другим людям контролировать вас. Например, кто-то пытается вклиниться перед вами в очередь, а вы указываете, где конец очереди, и советуете этому человеку занять ее там.

На следующем уровне уверенности вы действуете напористо, признаете иную точку зрения другого человека и его чувства по этому поводу, вы не мстительны и просто придерживаетесь собственных взглядов. Например, ваш друг хочет, чтобы вы соврали в его интересах, а вы отвечаете: «Я понимаю твои чувства по поводу этой ситуации и то, почему ты хочешь, чтобы я так поступил, а также осознаю, что ты огорчишься, если я так не сделаю. Но я определенно не хочу этого делать, у меня от этого обязательно будут неприятности, так что лучше и не проси. И вообще, мне как-то не по себе из-за того, что ты об этом просишь».

При более высоком уровне уверенности в отстаивании своей позиции вы все еще твердо придерживаетесь собственной точки зрения, но готовы сделать шаг в сторону, понять позицию другого человека и пойти ему навстречу в поисках компромиссного решения. Например, если друг хочет, чтобы вы ради него соврали, вы на это отвечаете: «Я понимаю твои чувства по поводу этой ситуации и то, почему ты хочешь, чтобы я так поступил, а также осознаю, что ты огорчишься, если я так не сделаю. Но я определенно не хочу этого делать, у меня от этого обязательно будут неприятности, так что теперь ты понимаешь мои чувства и причины, почему я этого не сделаю. Но я думаю, что могу придумать другой способ тебе помочь. Я буду действовать честно, но постараюсь отойти в сторону, чтобы тот работодатель дал тебе эту должность и убедился, какие у тебя прекрасные способности. Я посоветую ему дать тебе эту работу, хотя у тебя и нет того опыта, который ему нужен».

Если вы потренируетесь действовать на разных уровнях уверенности в себе и будете применять их в зависимости от ситуации, то сможете выработать для себя подходящий уровень действий и все еще быть в хороших, даже дружеских отношениях с окружающими.

Если вы потренируетесь в рискованном, уверенном поведении, практикуя РЭПТ, вам не будет стыдно и вы не станете проклинать себя за действия, которые окружающим иногда кажутся дурацкими. Ваша цель в рамках РЭПТ не заключается в том, чтобы вести себя в обществе рискованно или не выполнять соглашений просто так. Вам важна именно польза, которую вы получите от такого поведения. Когда вы делаете что-то рискованное, не слишком заботясь о мнении окружающих на этот счет, вы самоутверждаетесь, понимая при этом, что ничего такого *страшного* с вами не произойдет. А еще вы осознаете, что можете пережить неодобрение окружающих, хотя вам это не особенно нравится. Вы чувствуете, что никто, и вы в том числе, не имеет права унизить *вас* или считать *вас* человеком непорядочным из-за того, что вы совершили какой-то конкретный *поступок.*

Мы не утверждаем, что вы автоматически сможете справиться со всеми своими негативными чувствами и действиями и превратиться в человека, который испытывает нормальное чувство неудовольствия, но не впадает в ярость, когда с ним происходят какие-то неприятности. Потому что даже если вы действуете уверенно, вы все еще можете продолжать копить в себе несправедливости, периодически не только скатываясь к осуждению, но даже к возмущению и крикам, если с вами произойдет что-то не то. Мы по-прежнему убеждены, что вы часто сами провоцируете у себя чувство гнева своей пассивностью и неуверенностью. А если вы будете вырабатывать уверенность в себе, понимая, что не нуждаетесь в одобрении окружающих, то реже будете сердиться.

В РЭПТ большое внимание уделяется обучению и используется множество образовательных методов, например чтение обучающих материалов, аудиовизуальные материалы, схемы, диаграммы, девизы-слоганы и *моделирование.* Если бы вы пришли ко мне[8] на прием как к психотерапевту и рассказали, что ваша проблема в том, что вы впадаете в ярость и злитесь на тех, кто несправедливо с вами обошелся, я бы попытался смоделировать для вас философию негневливости на основе РЭПТ. И если бы вы стали опаздывать ко мне на прием, не слушали бы, что я вам говорю, отказывались бы выполнять домашние задания или как-то еще сопротивлялись процессу обучения и не хотели меняться, то я бы *постарался показать вам, что мне совершенно определенно не нравится ваше поведение, но не стал бы злобно обличать вас за то, что вы так себя ведете.*

Я бы не стал демонстрировать полную невозмутимость или безразличие в ответ на такие действия. Уж точно нет! Я психотерапевт и серьезно отношусь к своей профессии, поэтому если бы вы, например, были не в состоянии меня слушать, я бы с сочувствием постарался помочь вам выявить ту вредную для вас философию (ваши ИУ) и научить обезвреживать ее, но не стал бы сердито осуждать вас за то, что вы меня не слушаете.

Мне бы не хотелось, чтобы у вас возникла эмоциональная зависимость от меня и чтобы вы менялись лишь потому, что я этого хочу. Как мы уже упоминали, когда вы открыто критикуете других людей за их безобразное поведение, тем самым вы заставляете их такое поведение защищать, поэтому они еще больше убеждаются, что вправе поступать подобным образом. Они бы не стали так делать, если бы вы дали им возможность подумать об этом без давления с вашей стороны. И тогда они сами стали бы вести себя иначе. И я тоже, если бы был вашим психотерапевтом, постарался помочь вам измениться ради себя, а не для меня или кого-нибудь другого. Для этого я должен сам показывать вам хороший пример – для контраста, чтобы вам было легче осознать собственное иррациональное поведение (гнев).

А как вам научиться этому без психотерапевта, разумное поведение которого может стать для вас примером? Ответ: находить достойные примеры для подражания в вашей собственной жизни. К сожалению, большинство ваших знакомых под эту категорию не попадают, ведь они часто накручивают себя и по поводу всяких мелочей, и по более серьезным поводам. Но ведь исключения тоже встречаются, например какой-то необыкновенный друг или учитель, родственник или человек, с которым вы случайно познакомились, кто-то из коллег – те, кто твердо решил преодолевать жизненные трудности и кто активно прилагает для этого усилия.

Поговорите с этими людьми. Постарайтесь научиться у них рассудительно преодолевать настоящие несправедливости судьбы. Понаблюдайте за ними в действии. Посмотрите, сможете ли вы последовать их примеру, почувствовать и сделать то же самое. Найдите примеры таких людей в книгах и других биографических материалах, ведь в литературе множество героев, которые очень страдали и даже перенесли великие лишения, но не приходили при этом в ярость и не хотели никого убить. Ищите такие примеры рационального поведения и пробуйте поступать так же.

Существует ряд других методов изменения поведения для борьбы с чувством гнева, которые считаются эффективными с позиций РЭПТ. Приведем их краткое описание.

Оказаться во враждебной среде. Вам может быть полезно оказаться во враждебном окружении во время курса психотерапии и в обычной повседневной жизни. Это не значит, что враждебное отношение к вам *само по себе* вас изменит, поскольку это плохой пример для подражания. Но если вы потренируетесь, преодолевая враждебность окружающих, особенно под руководством психотерапевта, то сможете научиться справляться с ней более эффективно, а также лучше осознать природу вашего гнева. Как мы уже упоминали, если вы уходите из неблагоприятных для вас ситуаций, ваша злость не находит себе выхода. Можно с пользой для себя потренироваться, общаясь с враждебными людьми, но при этом не

---

[8] Имеется в виду Реймонд Чип Тафрейт – один из авторов данной книги. – *Примеч. пер.*

выходя из равновесия.

Конструктивная деятельность. Многие исследователи, например Эндрю С. Уэтчел и Марта Пенн Дэвис, утверждают, что агрессивные и склонные к насилию личности обычно испытывают отчужденность, чувствуют, что никому до них нет дела, что их словно бы нет. Но если они (и вы!) смогут установить доверительные отношения в конструктивной групповой работе или принять участие в каком-то деле, то у них получится и освободиться от чувства отчуждения, а также справиться с собственным гневом.

Формирование привычек в раннем возрасте. Виктор Дененберг и М. Дж. Зарроу провели ряд увлекательных экспериментов с новорожденными мышатами, разделив их на две группы. Одну группу мышат вырастили крысы, а другую – контрольная группа мышей. В ходе этого эксперимента выяснилось следующее: «Воспитанные крысами мыши набрали больший вес, чем мыши из контрольной группы. Также первая группа была менее активна на открытом пространстве: эти мыши предпочитали находиться рядом с крысами, а не с мышами. Одно из принципиальных отличий между мышами в экспериментальной и контрольной группе заключалось в том, что воспитанные крысами мыши не вступали в драку, когда их помещали в специальный контейнер, где были созданы условия для возникновения конфликта». Это поведение резко отличалось от множества драк, в которые вступали контрольные мыши, воспитанные мышами, таким образом, «естественная» драчливость мышей существенно изменилась в «неестественных» условиях воспитания.

Другие экспериментаторы обнаружили, что на мышей, воспитанных в непосредственной близости от собак и кошек, эти их естественные враги не нападали, в отличие от мышей, воспитанных мышами, которые таким нападениям подвергались постоянно. Эненберг и Зарроу заявляют: «Опираясь на эти данные, мы отвергаем любую гипотезу, в которой утверждается, что агрессия генетически детерминирована и что это инстинктивная реакция, которая не может претерпевать изменений под воздействием опыта… Мы не утверждаем, что генетические факторы не имеют значения. Очевидно, что оно есть. Мы подчеркиваем, *что и генетическую предрасположенность, и среду, в которой формируются и развиваются эти гены, необходимо рассматривать как единую систему, если мы хотим лучше понимать шаблоны нашего поведения»*.

Эта информация наводит на мысль, что, вероятно, когда в раннем возрасте у людей происходит условное подкрепление, направленное на смягчение чувства гнева, оно также ослабляет их естественную предрасположенность действовать агрессивно и склонность к насилию. Естественно, теперь вы вряд ли можете повлиять на то, что с вами происходило в детстве, но вы способны вдумчиво воспитывать своих детей, если они у вас будут, приучая их вести себя менее враждебно.

Отвлекающие действия. Как мы уже упоминали, конструктивная деятельность может переключить внимание человека, и это хороший способ отвлечься от враждебных чувств, а также менее конструктивного поведения. Нормана Зинберга, последователя Уильяма Джеймса и Зигмунда Фрейда, интересует вопрос, действительно ли некоторые соревновательные виды деятельности, например организованные занятия спортом и политика, более успешно помогают сублимировать гнев и насилие по сравнению с другими занятиями, например просмотром кино или решением личных дел. Как уже упоминалось во второй главе, *философия РЭПТ гласит: связанные с высокой степенью насилия виды деятельности, такие как жестокая конкуренция в бизнесе или стремление добиться успеха, наступая на горло окружающим, скорее провоцируют в людях враждебные чувства, а не ослабляют их.*

В следующей главе мы покажем, как применение техник релаксации помогает ослабить чувство гнева. Судя по данным, имеющимся в нашем распоряжении, похоже, что некоторые приятные, конструктивные и даже нейтральные отвлекающие действия могут помешать испытывать гнев или ослабить его как минимум на время. Следовательно, если вы хотите контролировать свои собственные негативные чувства, вы можете применять подобные отвлекающие действия, чтобы временно ослабить злость или чтобы выиграть время в целях

пересмотреть свой стиль мышления и меньше раздражаться, когда в будущем вы снова столкнетесь с подобными событиями. Такими отвлекающими действиями могут быть размышления, фантазии, игры, разного рода задания, что-то вызывающее сильные эмоции, что-то приятное или нечто такое, что требует концентрации внимания. Поэкспериментируйте и постарайтесь выяснить, что именно вам для этого помогает. Но имейте в виду, что если вы так и не измените ход своего мышления, который провоцирует у вас гнев, то ваша ярость проявится снова, когда вы перестанете отвлекаться.

Научиться справляться с чувством гнева и решать проблемы. Один из главных факторов, который с большой долей вероятности помогает справиться с различными эмоциональными реакциями, создающими проблемы, – это ваше сознательное стремление эффективно действовать, чтобы их решить. Эффективной выработке таких навыков решения проблем посвящено несколько исследований, направленных на изучение способов ослабить злость. Говард Кассинов создал сборник материалов под названием «Психологические расстройства, связанные с гневом: основные понятия, диагностика и лечение».

Итак, попытайтесь выработать ряд средств, чтобы справляться с проблемами в неприятных ситуациях и в общении с людьми, которые ведут себя неподобающе. Для этого составьте список нежелательных событий, которые, по вашему мнению, могут возникнуть в общении с неприятным человеком или в сложной ситуации, и перечислите свои вероятные действия (неважно, хорошие или плохие), направленные на решение этих проблем. Затем постарайтесь сформулировать и положительные, и отрицательные последствия всех собственных действий. Как можно точнее спрогнозируйте, что может произойти. Далее из спланированных вами действий выберите лучшие, примените их и продолжайте возвращаться к ним в зависимости от реальных результатов, которые они вам приносят.

Если следуя спланированным вами действиям по решению этих проблем, вы убедитесь, что в состоянии общаться с неприятными людьми или в сложных ситуациях, вы гораздо меньше будете сердиться по этому поводу. Это не идеальное решение, потому что со всеми проблемными ситуациями вам справиться не удастся. Но подробные планы решения проблем во многих случаях вам пригодятся.

Домашняя работа по когнитивной перестройке. Домашняя работа на основе РЭПТ – это множество методов, направленных на когнитивную и эмоциональную сферу, а также изменяющих поведение человека. Это тренировочные упражнения, которые выполняются в перерыве между консультациями с психотерапевтом, или то, что вы делаете сами, если используете методы РЭПТ самостоятельно в качестве аутотренинга. Когнитивная перестройка, или выявление и обсуждение ваших ИУ, которые провоцируют и поддерживают у вас чувство гнева, – одно из самых полезных упражнений, которое вы можете использовать.

В результате революционного исследования, проведенного Реймондом Ноласко, были получены данные о том, что когнитивная перестройка, выработанная в рамках РЭПТ и в результате работы Дональда Мейхенбаума, помогает людям ослабить чувство гнева гораздо эффективнее, чем методы релаксации. А Джерри Деффенбахер и его коллеги из Университета Колорадо, а также некоторые другие исследователи доказали в ряде экспериментов, что люди могут в значительной степени справиться со своим чувством гнева, если осознают и будут активно изменять свои убеждения, провоцирующие его.

Во время регулярных сеансов психотерапии мы пришли к тем же выводам. Сначала мы демонстрируем клиентам, как они вырабатывают свою собственную философию, провоцирующую у них чувство гнева: когда они жалуются на несправедливости, на то, что их огорчает, и утверждают, что этого никогда не должно происходить. Потом мы учим их расслабляться, использовать некоторые методы РЭПТ, направленные на ослабление чувства гнева, и показываем, как им жить с чувством ярости и сводить ее к минимуму.

Используя техники РЭПТ, вы можете сделать то же самое самостоятельно. Полностью признайтесь себе в том, что это вы сами заставляете себя сердиться, и разберитесь, как именно вы это делаете: когда настаиваете, что нечто существует в реальности, или требуете,

чтобы это существовало (а ничего подобного нет), или когда считаете, что чего-то быть не должно (а это, без всяких сомнений, существует). Осознав это и стараясь не требовать слишком многого от окружающих и от Вселенной, вы обнаружите, что вам стало проще применять различные методы воздействия на свое поведение, о которых шла речь в этой главе.

Давайте снова подчеркнем, что в РЭПТ разработана четкая и понятная теория того, как устроены человек, эмоциональные проблемы и эффективная психотерапия. И хотя в РЭПТ применяется множество разнообразных техник, это системный подход, а не разрозненный набор терапевтических методов. РЭПТ включает в себя около пятидесяти когнитивных, эмоциональных и поведенческих методов, многие из которых существенно отличаются друг от друга, но здесь они применяются потому, что адекватно отражают основные теории эмоциональных расстройств и их изменений.

Методы воздействия на поведение в рамках РЭПТ нацелены не просто на устранение симптомов. Если психотерапевт, применяющий РЭПТ, советует вам использовать несколько техник воздействия на поведение, например практическое домашнее задание, выработку новых привычек и тренинг по развитию уверенности в себе, чтобы помочь вам справиться с гневом, то таким образом вам помогают не просто избавиться от него прямо сейчас во время курса психотерапии. Это поможет вам понять, что в результате вы будете осознавать, как именно вы провоцируете у себя негатив, как ослабляете его сейчас и как сможете это сделать в будущем. Кроме того, вы будете знать, как меньше сердиться в сложных обстоятельствах, которые будут выводить вас из себя.

Познакомив вас с теорией и предложив практические приемы для самостоятельной работы над собой, РЭПТ дает вам на вооружение метод лечения, который поможет не только *почувствовать* себя лучше, но и *поправиться.* И, хотелось бы надеяться, меньше провоцировать себя на гнев *и* меньше поддаваться на такие провокации извне. РЭПТ поможет вам, если вы захотите приложить для этого усилия, пережить глубокие философские и эмоциональные изменения, что, как мы надеемся, поможет вам мыслить, чувствовать и действовать, не нанося себе вреда, и получать от жизни гораздо больше удовольствия.

Глава 11
Учимся расслабляться

В первой главе я уже упоминал о том, что чувство гнева помогает вам эмоционально и физически противостоять опасности. Ваши мысли в значительной степени формируют гнев, а физическое возбуждение и беспокойство его подпитывают и сохраняют. Следовательно, важно научиться успокаиваться на физиологическом уровне, чтобы отключать эмоции или сердиться меньше.

Вы можете выбрать целый ряд техник, чтобы уменьшить чувство напряжения и возбуждения: это могут быть техники прогрессивной мышечной релаксации, управляемого воображения, аутотренинга, биологической обратной связи и различные формы медитации. Если использовать эти методы адекватно и последовательно, они приведут к положительным изменениям в вашем организме, например к снижению частоты сердечных сокращений, артериального давления и мышечного напряжения. С опытом вы научитесь сразу же расслабляться, как только ощутите физическое напряжение и нарастающий гнев.

В этой главе мы расскажем вам о конкретных навыках расслабления, которые помогли многим людям справиться с проблемами, спровоцированными чувством гнева. Многие исследования, ставшие основой таких навыков преодоления напряжения, были проведены психологом Джерри Деффенбахером и его коллегами в Университете Колорадо. Эти исследования доказали, что навыки релаксации помогают существенно снизить чувство гнева.

Прогрессивная мышечная релаксация

С помощью метода прогрессивной мышечной релаксации (ПМР) вы можете научиться в особой последовательности напрягать и расслаблять различные группы мышц. Когда вы напрягаете определенные мышцы, то концентрируете внимание на чувстве дискомфорта, которое возникает. Через десять секунд вы снимаете это напряжение, расслабляете свои мышцы, а потом концентрируетесь на ощущении тяжести и тепла, которое создали таким образом. Вы чувствуете явный контраст между своими ощущениями напряжения и расслабления.

Когда вы научитесь различать собственные ощущения напряжения и расслабления, то сумеете понять, как именно формируется ваше чувство гнева. Напряжение в вашем теле может стать для вас предупредительным сигналом того, что пришло время успокоиться, пока злость не завладела вами полностью.

Прежде чем приступить к использованию ПМР, примем некоторые меры предосторожности. Во-первых, если у вас есть какие-то проблемы с мышцами, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Во-вторых, в момент напряжения убедитесь, что вы ощущаете именно напряжение, а не боль (не надо слишком напрягать мышцы). Если в каких-то мышцах возникают болезненные ощущения, постарайтесь их не напрягать, а просто сконцентрируйтесь на релаксационной части метода.

Первый этап ПМР занимает двадцать пять минут. Вы напрягаете и расслабляете одну группу мышц за раз, начиная с рук, затем с ног, брюшного пресса, груди, плеч, шеи и лица, пока не почувствуете спокойствие и расслабленность во всем теле. Можно использовать ПМР, следуя инструкциям, о которых мы сейчас расскажем. Советуем вам записать аудио, чтобы не прерывать процесс релаксации из-за того, что придется заглядывать в книгу. Впоследствии можно будет следовать этим инструкциям, прослушивая запись. Вы можете купить готовую инструкцию здесь: Albert Ellis Institute, 145 East 32**nd** Street, 9**th** floor, New York, NY 10016, позвонив по номеру 212-535-0822; www.albertellis.org; info@albertellis.org.

Постарайтесь напрягать только какую-то одну группу мышц во время упражнений на напряжение, а другие части тела должны оставляться расслабленными. Конечно, могут возникать накладки. Попытайтесь удерживать внимание только на отдельной группе мышц. Если у вас в это время возникнут какие-то другие мысли, не связанные с релаксацией, это нормально. Но постарайтесь аккуратно возвращать свое внимание к ощущениям в мышцах, а также оставаться в состоянии бодрствования во время этой процедуры. Как бы ни было приятно, расслабляясь, тихо погрузиться в сон, это не поможет вам освоить навыки релаксации.

Инструкции по ПМР

Чтобы записать инструкции, не нужно торопиться. На каждое упражнение выделяйте строго указанный (в скобках) объем времени. Как только запись готова, проиграйте ее, удобно устроившись в тихом месте. Можно потренироваться, с комфортом усевшись в кресле или лежа на кровати, кушетке или на полу.

Начните запись здесь (прочтите скрипт). Закройте глаза и тихо посидите несколько секунд, сконцентрируйтесь, дышите легко (30 секунд).

1. Сожмите оба кулака и почувствуйте, как нарастает напряжение в нижней части руки, в кистях и пальцах. Сконцентрируйте внимание на этом напряжении и про себя опишите неприятные тянущие ощущения, которые при этом испытываете. Сохраняйте напряжение мышц (10 секунд). Теперь расслабьтесь и позвольте кистям и рукам отдохнуть. Почувствуйте тепло и тяжесть в кистях, обратите внимание на то, как эти ощущения отличаются от чувства напряжения. Сконцентрируйте внимание на расслабленных кистях рук (20 секунд).

2. Согните обе руки, возьмите себя за локти и жестко вдавите их в бока. Вдавливая локти, напрягите при этом мышцы. Обратите внимание на чувство напряжения, которое усиливается в ваших руках, плечах и спине. Сконцентрируйтесь на чувстве напряжения (10

секунд). Теперь расслабьте руки и позвольте им свисать по бокам. Снова сконцентрируйтесь на ощущении тяжести, тепла и расслабления (20 секунд).

3. Теперь выполните упражнение для нижней части ног. Согните ступни так, чтобы пальцы «тянулись» к ушам. Обратите внимание на ощущение напряжения, которое усиливается от ступней к лодыжкам и голеням. Удерживайте это чувство напряжения (10 секунд). Теперь расслабьте ноги снизу. Сконцентрируйтесь на ощущении комфорта, когда нижняя часть ног расслабится (20 секунд).

4. Затем напрягите верхнюю часть ног, прижимая колени друг к другу и поднимая ноги над постелью или креслом. Сконцентрируйтесь на ощущении напряжения в области бедер и тянущих ощущениях по бокам. Про себя опишите, что чувствуете (10 секунд). Теперь расслабьтесь, и пусть ваши ноги тяжело свисают с кровати или кресла. Сконцентрируйтесь на ощущении расслабленности в ногах (20 секунд).

5. Теперь поглубже втяните живот. Сконцентрируйтесь на ощущении напряжения в позвоночнике (10 секунд). Затем расслабьте мышцы живота и все тело. Ощутите тепло и покой во всем теле (20 секунд).

6. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание (10 секунд). Обратите внимание на напряжение, которое распространяется в районе груди. Медленно выдохните и почувствуйте, как это напряжение исчезает. Дышите легко, в нормальном темпе (20 секунд).

7. Теперь представьте, что у вас от плеч до ушей натянуты веревки. Почувствуйте нарастающее напряжение в плечах, верхней части спины и шее. Задержите это ощущение напряжения (10 секунд). Теперь расслабьтесь, пусть плечи опустятся как можно ниже. Обратите внимание на разницу в ощущениях расслабления и напряжения (20 секунд).

8. Потяните подбородок вниз так, чтобы коснуться им груди. Обратите внимание на натяжение и напряжение в задней части шеи. Расслабьте мышцы шеи, прислушиваясь к своим ощущениям (20 секунд).

9. Стисните зубы и обратите внимание на напряжение в челюстях. Прочувствуйте это тянущее, напряженное ощущение (10 секунд). Потом отдохните, пусть рот раскроется, а мышцы лица и челюстей расслабятся (20 секунд).

10. Напрягите лоб, заставив себя нахмуриться, сведите брови к переносице. Сконцентрируйтесь на напряжении в области лба (10 секунд). Теперь расслабьте лоб и постарайтесь «разгладить» все свои морщины (20 секунд).

11. А теперь, скорее всего, вы почувствуете расслабленность и тяжесть во всем теле. При каждом выдохе скомандуйте про себя «расслабиться», представляя при этом, как выдыхаете все свое напряжение (сделайте так при 10 выдохах).

12. Теперь снова направьте внимание на ступни и сконцентрируйтесь на ощущениях тепла и тяжести (30 секунд). Пусть эти ощущения медленно растекаются по ступням и направляются в нижнюю часть ног, задержите их там, и пусть они плавно растекаются, проникнут в верхнюю часть ног, и вы почувствуете, как бедра наполняются теплом и тяжелеют. Пусть это тепло проникнет из бедер в живот и задержится там (30 секунд). Обратите внимание, как оно поднимается по спине (30 секунд), а потом расходится во все стороны в груди (30 секунд). Сконцентрируйтесь на ощущении тепла, которое растекается в верхней части тела, почувствуйте, как оно тяжелеет и расслабляется (45 секунд). Теперь пусть это тепло перетекает в ваши руки (30 секунд), затем в кисти (30 секунд). Какое-то время старательно удерживайте эти ощущения. Как только ваши руки и кисти наполнятся теплом и потяжелеют, пусть это тепло распространится на плечи (30 секунд) и шею (30 секунд). И наконец, пусть эти ощущения перейдут в область лица и головы (30 секунд).

ОСТАНОВИТЕ запись. Выполняя эти упражнения релаксации, думайте о своих ощущениях. Постарайтесь понять, что вы чувствуете при расслаблении. Важно запомнить ощущения, которые возникают при расслаблении в разных частях тела. Не расстраивайтесь, если вы как следует не почувствовали расслабления, выполняя упражнения в первый раз. Чтобы достичь желаемого эффекта, нужно несколько раз потренироваться. Чтобы получалось лучше, делайте все эти упражнения как минимум один раз в день в течение

следующих двух недель, прежде чем осваивать упражнения, формирующие следующую группу навыков.

Сокращение времени релаксации

Если вы тренировались в выполнении процедуры, с которой мы вас только что познакомили, в течение двух недель, значит, вы готовы сделать следующий шаг. Снова найдите комфортное, тихое место, где можно сесть или лечь. Закройте глаза, дышите медленно и легко. Выдыхая, мысленно командуйте себе «расслабиться», представляя при этом, как вы выдыхаете все напряжение и огорчение, накопившиеся в теле.

В этой сокращенной версии упражнений вы пропускаете этап напряжения и расслабления мышц. Проще говоря, вы будете повторять только шаг № 12 из предыдущего упражнения. Начиная со ступней, мысленно переводите внимание с каждой части своего тела на другую, представляя, как в нем разливается тепло, как оно тяжелеет и расслабляется. Постарайтесь вспомнить, какие ощущения вы испытывали в каждой части своего тела, когда оно расслаблялось. Например, представляя ощущения в области плеч, пусть они мягко опустятся, а вы почувствуете и вспомните, как они расслабляются. Снова уделите достаточно времени каждой зоне тела, пока не почувствуете в ней тепло и расслабление, а потом пусть эти ощущения перетекают в следующую зону тела. Медленно направьте их по всему телу. Не забывайте спокойно и ровно дышать.

Тренировка навыков расслабления в критической ситуации

С опытом, просто концентрируясь на ощущениях релаксации или вызывая их, вы научитесь расслаблять разные части тела. Чтобы эти упражнения действительно принесли вам пользу, вы можете потренировать умение расслабляться в сложной обстановке. Для этого представьте себе несколько ситуаций, которые можно использовать в качестве контекста для отработки этой техники.

Психологи часто используют воображение, помогая своим клиентам отработать разные виды навыков. Для этого сначала вспомните две ситуации, в которых вы обычно раздражаетесь, и мысленно проживите их от начала до конца. Потом разозлитесь на то, что там происходит, и постарайтесь применить приобретенные вами навыки релаксации для того, чтобы сердиться меньше. Чтобы придумать такие сцены, провоцирующие гнев, запишите для себя что-то вроде минисценария. Каждая сцена должна занимать около страницы, и в ней должно быть описание какой-то ситуации, из-за которой вы часто сердитесь. Записывая эти сцены, обязательно включите в них разные важные детали – то, что вы видите, запахи, звуки, слова людей и собственные чувства. Первая сцена может быть о том, что вызывает у вас *умеренное* чувство гнева, а вторая – реальной ситуацией из жизни, которая заставит вас разозлиться очень сильно.

Вот что записала Фрэн, руководитель отдела по рекламе, как ситуацию, вызывающую умеренный гнев.

У меня обычный день, я еду на работу на машине. Приезжаю туда с пятиминутным опозданием, и моя начальница (Мэри-Энн) вызывает меня к себе в кабинет. Он просторный, с серым ковровым покрытием. На стенах несколько картин с изображением кораблей. На начальнице ее обычный черный деловой костюм, лицо серьезное. С тех пор как Мэри-Энн стала моим непосредственным начальником, год назад, мы перестали с ней ладить. Она вечно ищет повод придраться к работе моего отдела. Нам урезали бюджет, и мне пришлось расстаться с несколькими хорошими сотрудниками. Я все еще злюсь на нее за это. Кроме того, она недовольна качеством нашей работы, что особенно несправедливо после того, как нам стали выделять меньше денег.

И вот Мэри-Энн предлагает мне сесть напротив нее за большой деревянный стол. В

продолжение разговора она сообщает, что нашему отделу сокращают финансирование. Я сразу же чувствую, как у меня каменеют плечевые мышцы и меня начинает слегка подташнивать. Я изо всех сил стараюсь не разозлиться, но мне очень хочется высказать все ей в лицо. Я думаю, что все это ужасно несправедливо и что она ко мне придирается. Потом сразу же приходит мысль о том, что они с руководством хотят сократить штат и что мне в конце концов предложат уволиться. И на что мне тогда жить? А что будет с моими детьми? Мне хочется закричать, но я просто сижу, слушаю – и в голове крутятся, все эти мысли.

Со второй сценой могут возникнуть *значительные* сложности. Постарайтесь взять за основу реальные события из жизни, но создайте их описание с такими преувеличениями, словно хуже и быть не может. Вот какую сцену, провоцирующую очень сильное чувство гнева, придумал Майлз, которому сложно сдерживать злость, когда он за рулем.

Я возвращаюсь домой с работы вечером, на улице жарко. Солнце клонится к закату, и я чувствую, как потная рубашка прилипает к моему телу. Я вижу, как транспорт впереди меня, замедляет движение, поскольку на дороге ведутся строительные работы. В ожидании, пока транспорт начнет двигаться в зоне этих работ, я краем глаза замечаю, как какой-то парень заезжает на запретную объездную полосу движения, объезжая все остальные машины. Я чувствую, как у меня каменеют все мышцы, и я думаю: «Так же нельзя!» Вдруг он подрезает меня. Я делаю вид, что не замечаю его, и продолжаю ехать вперед. Он подает мне звуковой сигнал и орет на меня… Я продолжаю делать вид, что его не замечаю, и думаю: «Вот козел!» И тут он вдруг высовывается из окна и плюет на мою машину. А потом кричит, чтобы я затормозил, а он выйдет и надерет мне задницу. Я чувствую, что меня, всего трясет, я ору на него в ответ и решаю затормозить, чтобы показать ему, что к чему».

Как только вы запишете эти вызывающие злость сцены из жизни, возможно, вам будет полезно их прослушать попозже, когда вы станете тренироваться, стараясь меньше сердиться. Чтобы начать работать с этими сценами, сначала найдите укромное место и выполните упражнения на релаксацию, которые лучше освоить и отработать заранее. Как только вы расслабитесь, представьте себе шаг за шагом первую сцену из жизни, вызывающую умеренный гнев. Можно начитать ее и потом прослушать эту аудиозапись. Проживая эту сцену, представьте, что все это происходит с вами на самом деле. Не просматривайте ее как кино, а по-настоящему проживайте, как будто участвуете в происходящем. Ощутите гнев и напряжение по мере того, как разворачиваются эти события. Настройтесь на свои телесные сигналы, например ритм сердца, дыхания, напряжение в разных частях тела, на собственные мысли и т. д.

Как только вы прожили эту сцену и вызвали у себя чувство гнева и напряжения в теле, снова потренируйтесь с техниками релаксации. Сконцентрировав внимание на каждой группе мышц, позвольте ощущению тепла, тяжести и расслабленности растекаться по всему телу.

Снизив напряжение и почувствовав, что расслабились, снова вернитесь к началу этой сцены, вызывающей у вас чувство гнева. Пусть он снова у вас возникнет – как и в первый раз, когда вы воображали себе развитие тех событий. Как только эта сцена прожита, снова вернитесь к ее началу и повторите процедуру релаксации, пока окончательно не расслабитесь и не успокоитесь. Хорошо бы вам так по три раза переходить от релаксации к проживанию сцены, вызывающей у вас гнев, каждый раз, когда вы тренируетесь. Ваша тренировка будет выглядеть примерно так: 1) начинаете с процедуры релаксации, потом воображаете сцену из жизни, вызывающую у вас злость, а затем возвращаетесь к релаксации; 2) сначала проживаете сцену гнева, потом переходите к релаксации; 3) снова повторяете сцену гнева, а потом релаксации. Всегда и начинайте, и заканчивайте с релаксации.

Пару дней потренируйтесь с первой сценой, после чего наступит такой момент, когда вам уже станет трудно сердиться, как только вы начнете представлять себе ее. Когда это произойдет, пора переходить ко второй сцене – и повторять для нее те же шаги, что и для первой.

У этого метода есть несколько преимуществ. Во-первых, вы сможете усовершенствовать свои навыки релаксации, с помощью которых будете реагировать на сложные ситуации. Теперь вы научитесь успокаивать себя на физиологическом уровне всякий раз, когда в вас начнет просыпаться чувство гнева. Во-вторых, постоянно воспроизводя воображаемые неприятные сцены, вы в конце концов к ним привыкнете. Со временем ваша физиологическая реакция на эти ситуации станет менее яркой, и вы в меньшей степени будете склонны к чрезмерно эмоциональным реакциям в реальной жизни.

Безусловно, вы можете придумывать все новые истории, вызывающие у вас чувство гнева, которые станут полезным материалом для тренировки. Как только возникает новая конфликтная ситуация, придумывайте такую сцену и прорабатывайте ее с опорой на свои навыки релаксации. Этот метод поможет вам применять техники телесного расслабления в ответ на множество ситуаций, в которых вы обычно выходите из себя.

Рациональные утверждения как дополнительные способы справиться с ситуацией

Еще один прием работы с воображаемыми сценами гнева – репетиция рациональных утверждений в качестве способа решения проблем. Это утверждения, которые помогут вам преодолевать вашу философию гнева, концентрируясь на более рациональных и конструктивных мыслях. Подобные полезные утверждения можно выработать на основе прочитанного вами в предыдущих главах этой книги.

Например, сразу после того, как вы проработали воображаемые сцены из жизни, где вы сердитесь, постарайтесь мысленно отрепетировать несколько рациональных утверждений, прежде чем приступите к поэтапной тренировке процедуры релаксации. Вот несколько примеров таких полезных утверждений, которые использовала Фрэн в качестве способа преодоления придуманной ею сцены воображаемого гнева.

«Как *неприятно,* что со мной так поступили. Но ничего *ужасного* в этом нет. Я же пока работаю в этой фирме и могу начать подыскивать себе другую работу».

«В жизни случаются несправедливости. Я *справлюсь* с этим и не разозлюсь в ответ».

«Да, она вот так со мной обращается, но, может быть, она так делает под давлением руководства, мне ведь ничего об этом неизвестно. Что толку принимать это близко к сердцу».

Майлз придумал для себя следующие полезные утверждения, чтобы применять их, если разозлится за рулем:

«Вот бы все водители уважали окружающих, но, к сожалению, это не так. Встречаются и невоспитанные люди за рулем».

«Я *стерплю* грубость окружающих, совсем не обязательно выходить из себя. Вообще-то, если на такое злиться, то будет еще хуже».

«Ничего *такого страшного,* что водитель подрезал меня на трассе. *Справлюсь* как-нибудь».

«Ну и пусть другие люди иногда ведут себя неуважительно за рулем, может быть, они не так уж плохи, а просто куда-то торопятся».

Придумав себе такие рациональные утверждения, вернитесь к началу воображаемой ситуации и отрепетируйте сцены воображаемого гнева до того, как потренируетесь с техникой телесной релаксации.

Как использовать свои навыки в конфликтных ситуациях

Если вы отработали навыки, ослабляющие чувство гнева, о которых шла речь в этой главе, то вы готовы применить их в реальных жизненных ситуациях. Для начала начните воспринимать напряжение в теле как сигнал того, что пришло время применить на деле свои новые стратегии поведения. Не надо дожидаться того момента, когда ваш гнев станет неуправляемым. Если он дойдет до точки кипения, вам будет сложно применять те навыки, о которых у нас только что шла речь. Лучше всего они помогают на ранних стадиях формирования гнева.

Как только вы почувствовали, что начинаете сердиться, повторите некоторые из рациональных полезных утверждений, которые вы придумали для подобных ситуаций. Вы можете записать их на карточках, запомнить или сделать аудиозапись и прослушать. Пусть они будут у вас под рукой, когда ситуация станет накаляться.

Потом начинайте дышать медленно и легко. И снова командуйте себе расслабиться на каждом выдохе. С каждым выдохом представляйте себе, как чувство напряжения покидает ваше тело. А теперь сконцентрируйтесь на каком-то участке своего тела и вспомните то теплое чувство при расслаблении. Постарайтесь вспомнить эти ощущения, когда будете контролировать свое дыхание, и почувствуйте это во всем теле.

Если вы будете применять навыки рациональных полезных утверждений в реальных жизненных ситуациях, они, как и большинство навыков, с которыми мы познакомили вас в этой книге, станут автоматическими. Конечно, иногда что-то у вас не будет получаться. В таких случаях не стоит сильно огорчаться, просто с самого начала начинайте отрабатывать вновь. Вы можете придумать новые воображаемые ситуации, связанные с гневом, и с их помощью потренироваться в отработке возможных реальных конфликтов, с которыми вы можете столкнуться. Отрабатывайте их всякий раз, когда испытываете напряжение и начинаете слишком переживать.

Глава 12
Как изменить свое мышление, чтобы избавиться от гнева

В РЭПТ, революционном подходе к теории личности, есть мощные эмоциональные и поведенческие аспекты. Пока мы представили лишь одну основную когнитивную процедуру изучения и обезвреживания злых мыслей и чувств – это D (оспаривание), обсуждение иррациональных убеждений (ИУ). Хотя оспаривание – сложная процедура, которая состоит из обсуждения и выявления различий, она представляет собой только один философский подход к проблеме гнева.

Если вы серьезно, активно и настойчиво работаете с обсуждениями, то остальные когнитивные методы выявления и обезвреживания ИУ вам могут и не понадобиться. Но со временем психотерапевты создали несколько других способов, помогающих изучать и ослаблять ваше вредное мышление, провоцирующее агрессию. Давайте познакомимся с некоторыми вариантами того, как начать иначе относиться к собственному гневу.

Упражнение в виде контрвопросов к иррациональным убеждениям

Прежде всего вы можете применять технику, которую мы называем контрвопросами к ИУ[9]. С ее помощью вы сможете привести в систему свои сверхобобщения, и к ней вы сможете систематически прибегать, пока не почувствуете, что это вам больше не нужно. Вы можете применять контрвопросы к иррациональным убеждениями (КИУ), как и другие методы, – время от времени или постоянно, например по нескольку минут в день или несколько дней подряд. Давайте ознакомимся с этим методом, который вы можете

[9] В англоязычной литературе обозначается аббревиатурой DIBS. – *Примеч. пер.*

применять при необходимости.

Представьте себе еще раз, что Джек и Джоан пообещали вместе с вами платить за съемную квартиру, подговорили вас существенно потратиться на ремонт, а потом ни с того ни с сего безответственно отказались от своих обещаний, не стали вместе с вами снимать эту квартиру и не захотели компенсировать ваши затраты и приложенные усилия. Вы страшно на них разозлились и скоро убедитесь в том, что (в соответствии с моделью ABC на основе РЭПТ) ваш гнев создало именно ваше основное ИУ, которое заключается в следующем: «Они *ни за что и никогда не должны были* поступать со мной так несправедливо!»

Теперь вы можете применить КИУ и доказать несостоятельность этого убеждения. Применяя КИУ, задавайте себе примерно такие вопросы и запишите каждый из них на листе бумаги вместе с ответами, чтобы потом их перечитать и продолжить этот список.

Вопрос 1 : *Какие ИУ я хочу обсудить и подвергнуть сомнению?*

Примерный ответ: «Эти люди *ни за что и никогда не должны были* поступать со мной так несправедливо!»

Вопрос 2 : *Могу ли я рационально обосновать это убеждение?*

Примерный ответ: «Нет, думаю, что не могу».

Вопрос 3 : *А как я могу доказать, что это убеждение ошибочно* ?

Примерные ответы:

1. «Возможно, они даже ни в чем передо мной невиноваты. Конечно, мне их поступок кажется абсолютно неправильным и безответственным. Но у них, как и у других людей, может быть совершенно другая точка зрения на эту ситуацию. И в ней может быть некое рациональное зерно. Так что я даже не знаю, можно ли мне быть на 100 % уверенным в том, что Джек и Джоан неправы или повели себя безответственно».

2. «Предположим, что я могу доказать, что их поступок не соответствует нормам морали и что они поступили по отношению ко мне неправильно и несправедливо, но где записано, что они *не должны были* так делать, что им *не следовало* так себя вести, а *надо было* поступать порядочно? Нигде! Хотя и мне, и окружающим кажется, что хорошо бы было, чтобы они поступили со мной порядочно, Джек и Джоан уж точно *не обязаны* были так со мной поступать».

3. «Если бы они *были должны* или *обязаны* поступать со мной порядочно, а не так, как они поступили, то *они бы так и сделали,* так почему же у них не получилось сделать то, что они *должны* были сделать? То, что они *не* поступили со мной порядочно, убедительно доказывает, что нет никакой причины, по которой они *должны были бы* поступить иначе».

4. Когда я говорю себе: «Они не должны были так со мной поступать!», то утверждаю, что не должна была сложиться та ситуация, из-за которой они так со мной обошлись, и что они не должны были поступать в соответствии с этими обстоятельствами. Но ведь и условия их жизни, ее история, их характеры, то, как устроен их организм, и так далее – все это существовало в тот момент, когда они меня подвели. А если так, как же им не действовать в соответствии со всеми этими условиями, хотя я именно этого от них и требую? Давайте предположим, что их родители резко воспротивились тому, чего я от них хотел, а они были до такой степени привязаны к ним, что прислушались к этим возражениям и отказались соблюдать наше с ними соглашение. И само мое утверждение: «Они *не должны были* так со мной поступать!», по сути, означает, что их родители не должны были возражать и/ или они не должны были с этими возражениями считаться. Но разве я могу на законных основаниях заставить родителей Джека и Джоан отказаться от их возражений или *заставить* моих друзей проигнорировать своих родителей? Конечно же, нет!»

5. Требуя, чтобы они меня не подводили, я, похоже, верю: «Поскольку теоретически они *могли бы* так и не поступать, они и *не должны* были этого делать!» Но это не очевидно: такой вывод вовсе не обязательно должен следовать из моего первоначального утверждения. Неважно, насколько правдоподобна мысль, что они теоретически должны были не подводить меня, это вовсе не значит, что поэтому они *должны* поступать со мной порядочно».

6. Требуя порядочного к себе отношения, я искренне верю: «Поскольку я отчаянно хочу, чтобы эти люди вели себя каким-то определенным образом, они должны дать мне то, чего я хочу! Но насколько это осуществимо? Ясно же, что этого не будет!»

7. «А еще мне, похоже, кажется, что, поскольку я-то поступал по отношению к ним порядочно, когда у нас были совместные планы, то и они *должны* и просто *обязаны* обращаться со мной так же честно! Еще одна бредовая идея!»

8. «Я считаю *их плохими людьми* из-за того, что они плохо со мной обошлись. Но даже если я могу доказать, к явному удовлетворению окружающих, что со мной действительно поступили несправедливо и мерзко, я ударился в некорректные и чрезмерные обобщения, когда стал навешивать ярлыки *на этих людей,* делая выводы о том, *какой у них характер,* считая, что и сами они плохие. Но в них ведь совершенно точно есть и что-то хорошее. И какое же у меня право называть *их* недостойными людьми?»

9. «Когда я утверждаю: "Они не должны были так несправедливо поступать со мной!", то, говоря "*должны* ", я предполагаю, что они мне в чем-то *абсолютно обязаны.* Я не говорю: *"Вот бы* они поступили со мной честно", или "Им и окружающим было бы лучше, если бы со мной и с другими людьми поступили по-хорошему", а упорно возвожу в абсолют: "Они *должны* поступать со мной порядочно!" Но, насколько мне известно, я не могу привести никаких доказательств в пользу абсолютных истин, а изобретать их и быть в них убежденным до глубины души бессмысленно».

10. «Хотя я не могу доказать истинности своего утверждения: "Они не должны были так несправедливо поступать со мной!', я *могу* доказать, что если и дальше буду упрямо верить в это, то определенно очень разозлюсь на этих людей и так и буду жить, затаив на них зло долгие месяцы или годы, и это помешает мне общаться с ними. Хотя мои утверждения, из-за которых я так злюсь, кажутся неопровержимыми, пагубные результаты моей убежденности в них заметны невооруженным глазом! А потому лучше мне с этими взглядами распрощаться!»

11. Требуя от Джека и Джоан, чтобы они обращались со мной достойно, я предполагаю, что *не вынесу* их несправедливого обращения со мной и что выжить и быть счастливым я смогу, лишь если некая сила вселенского масштаба заставит их сойти с «кривой дорожки» и отнестись ко мне как подобает. Совершенно очевидно, что мои идеи на их счет – полный бред. Хотя мне никогда не понравится, что они меня подвели, я в состоянии это *вынести.* И если я перестану валять дурака и злиться на них, то *смогу* жить долго и счастливо, несмотря на те несправедливости, которые эти люди совершали, совершают или будут совершать».

Вопрос 4 : *Есть ли какие-нибудь доказательства того, что я правильно воспринимаю Джека и Джоан, считая, что они не должны были так непорядочно со мной поступать и что их нужно из-за этого считать плохими людьми?*

Примерный ответ: «Нет, потому что у меня нет убедительных доказательств. Я могу привести какие-то факты в пользу того, что эти люди поступили со мной непорядочно, и окружающие, возможно, со мной в этом согласятся. И потому *поведение* Джека и Джоан я могу считать недостойным или непорядочным. Но я никак не могу доказать, что они сами – *плохие люди,* поскольку так поступили. Поэтому мое мнение о них лишь отчасти верно, и очень многое в нем весьма преувеличено и в сущности неверно».

***Вопрос* 5** : *Что плохого может со мной случиться, если Джек и Джоан так и будут непорядочно поступать со мной?*

Примерные ответы:

1. «Какой-то период я не смогу компенсировать свое время, хлопоты и затраты на ремонт квартиры, которую они согласились снимать вместе со мной, и поэтому буду испытывать серьезные неудобства».

2. «Джек и Джоан, возможно, введут окружающих в заблуждение насчет наших разногласий и будут убеждать их, что поступили со мной правильно, а вот я был неправ. Я буду выглядеть недостойно, и это отразится на моей репутации».

3. «Раз этим людям я не нравлюсь, другие тоже могут плохо подумать обо мне, и из-за

этого у меня возникнут новые неприятности».

4. «Может оказаться крайне неудобным жить одному в этой новой квартире или снимать ее вместе с другими людьми».

5. «Я могу продолжать препирательства с Джеком и Джоан, особенно если мы будем встречаться в будущем. Даже если мы как-то разрешим наши противоречия, у всех останется осадок после этого – и прежней дружбы и доверия уже не будет». «Все это будет неприятно, но никакой это не ужас-ужас-ужас и не конец света. Я с этим справлюсь и вполне смогу счастливо жить дальше».

Вопрос 6 : *Что хорошего произойдет или что хорошее могу сделать я, если Джек и Джоан так и будут относиться ко мне непорядочно, а я никак не смогу этому помешать?*

Примерные ответы:

1. «Я смогу более уверенно противостоять их непорядочности и буду стараться (хотя, возможно, это у меня и не получится) заставить их изменить отношение ко мне и вести себя иначе».

2. «Я вполне смогу жить там сам или найду других людей, которые будут снимать со мной эту квартиру».

3. «Те время и силы, которые я теперь трачу на попытки сохранить дружбу с ними, я могу направить на дружеские отношения с кем-то еще и получать радость от других вещей».

4. «Я могу научиться спорить и отстаивать свои убеждения, стараясь заставить Джека и Джоан изменить свою точку зрения и несправедливое отношение ко мне».

5. «Я могу воспользоваться этой несправедливой ситуацией в общении с ними как предлогом для того, чтобы поработать над своими привычками, признать, что именно я накручиваю себя, когда кто-то относится ко мне несправедливо, изменить свою философию, провоцирующую у меня чувство гнева, и научиться вести себя более конструктивно, не впадая в состояние ярости и не поддаваясь вспышкам бешенства в будущем, когда кто-то другой отнесется ко мне неподобающе».

Такое упражнение помогает собрать воедино некоторые важные аспекты обсуждения ваших ИУ, когда вы попадаете в неприятную ситуацию. Этот способ представляет собой системный подход к обсуждению на основе особого набора вопросов, которые вы используете всякий раз, когда переживаете по поводу последствий ситуации, вызвавшей у вас чувство гнева (момент С). Вы, конечно, можете применять КИУ, когда беспокоитесь, впадаете в депрессию или отчаяние, испытываете жалось к себе или проявляете недостаточную толерантность к фрустрации, а также когда вы сердитесь. Как вы уже заметили, эта техника подталкивает вас к согласованным, методичным действиям. Вы должны применять ее регулярно, и мы советуем записывать эти вопросы или делать их аудиозапись, чтобы можно было возвращаться к предыдущему обсуждению ИУ и добиваться лучших результатов.

Применение понятия референции, или Особое внимание к последствиям разрушительных действий

Еще один когнитивный метод обезвреживания своих ИУ основан на технике, которую разработал Джозеф Дениш (и подробно представил ее в своей книге «Остановиться, но не уходить»). В ней используются принципы общей семантики, основу для которой заложил Альфред Коржибски. Его гипотеза заключается в следующем: все люди склонны к сверхобобщению, и значения, которые у них формируются, часто являются ложными. Поэтому они по большей части наносят себе вред и ведут себя неправильно, делая ложные выводы, поскольку используют язык (а именно область его значений – семантику) неправильно. Некоторые последователи Коржибски применяли его учение в сфере эмоциональных расстройств, и многие эти идеи проникли в РЭПТ, которая признается авторитетными учеными одним из главных направлений психотерапии, основанных на принципах семантики.

Как мы уже упоминали, теория Дениша учитывает эти принципы семантического сверхобобщения, а его техника референции представляет собой практическое средство для осмысливания некоторых ваших ИУ (это мощный метод, помогающий их изменить).

Применительно к проблеме гнева вы можете использовать эту технику следующим образом: предположим, вы очень разозлились на того, кто когда-то вывел вас из себя, и теперь вы хотели бы сердиться на этого человека гораздо меньше. Если будете твердить себе: «Не злись, не злись» – это никак не поможет. В лучшем случае вы будете только подавлять чувство гнева, а не справитесь с ним окончательно.

Эта ваша эмоциональная проблема заключается в *сбое референции:* свои представления о *поведении* человека вы принимаете за мнение о *нем самом,* то есть мыслите небрежно и впадаете в фанатизм. Например, если кто-то спрашивает, какие мысли или ассоциации приходят вам в голову, когда вы думаете о поведении этого человека, то вы, возможно, ответите так: «Он ведет себя плохо, недостойно, несправедливо, ужасно и безнравственно. Он плохой человек, недостойный и несправедливый. Я его просто не выношу».

Такого рода однобокие и сверхобобщающие характеристики поведения, которые сливаются с мнением о самом человеке, настроят вас исключительно враждебно по отношению к нему. Пока вы настаиваете на такого рода логической связке, будет практически невозможно сердиться меньше и рассматривать поведение вашего оппонента более адекватно.

Техника референции Дениша заставляет вас выйти за рамки однобоких предубеждений по поводу человеческого поведения и полагаться на более адекватные термины для описания людей и действий, которые они совершают. Референция предполагает выбор относительно расплывчатого термина, например «поведение», а потом на его основе человек должен создать список более точных терминов или конкретных описаний, которые семантически связаны с ним[10]. Метод Дениша предполагает, что особенно важно обращать внимание на самые разнообразные аспекты какого-то термина, а не ограничиваться несколькими его значениями, основанными на предубеждении.

Например, если вы размышляете о чьем-то недостойном поведении (скажем, вашего друга), создайте список слов с отрицательным оттенком значения, чтобы охарактеризовать его поведение, например: «Скверное, плохое, несправедливое, ужасное, жуткое, гадкое и отвратительное». Потом на этом же листе бумаги напишите прямо противоположные характеристики положительных и приемлемых аспектов его поведения, например: «В основном он справедлив, хотя не в этот раз; возможно, у него свои представления о справедливости, которые не совпадают с моими; стремится настаивать на своем; действует в своих интересах, как и я; искренний, целеустремленный, иногда очень приятен в общении, в целом порядочен по отношению к другим людям». Наконец, составьте список нейтральных характеристик этого человека – ни плохих, ни хороших, которые просто свойственны этой личности, например: «Многим интересуется, очень любит музыку, равнодушен к спорту, много выступает на публике».

Максимально точно и подробно выстраивая референции, обобщая *все* свои разнообразные представления о поведении друга, вы таким образом заставляете себя составить более целостное, точное и менее однобокое представление о нем. Соответственно, ваше предвзятое представление о том, как этот человек ведет себя («скверно, плохо, несправедливо, ужасно, отвратительно») будет меняться к лучшему. Вы с разных точек зрения посмотрите на происходящее (а не руководствуясь теми мыслями, которые крутятся у вас в голове), не навешивая ярлыков из-за того, что на вас произвели впечатление какие-то *конкретные* аспекты его плохих поступков.

Если вы настроитесь на применение этой техники референции, особенно когда очень на

---

[10] Здесь используется принцип семантических полей. – *Примеч. пер.*

кого-то разозлитесь, то обнаружите, что можете не так остро воспринимать какие-то отрицательные черты характера этого человека, поэтому у вас будет складываться более доброжелательное, точное и реалистичное представление о нем. Референция не заставит вас автоматически простить тех людей, которые вам встречаются и совершают скверные поступки. Но референция часто будет вам полезна: когда вы привыкнете мыслить подобным образом, то через какое-то время перестанете так часто выходить из себя.

Принцип доведения до абсурда, или Использование парадоксальной интенции

Еще один полезный метод, который вы можете применять как на когнитивном, так и на поведенческом уровне, заключается в том, что Виктор Франкл называл парадоксальной интенцией. Многие другие психотерапевты используют его самыми разными способами и часто обозначают с помощью разных терминов. В РЭПТ мы иногда называем эту процедуру доведением ИУ до абсурда.

Можно применить метод парадоксальной интенции к любой идее, минимизируя или преувеличивая ее, доводя до абсурда, воображая самые невероятные варианты дальнейшего развития исходной мысли. Например, если вы хотите чего-то от другого человека и злитесь из-за того, что он отказывается пойти вам навстречу, преувеличенно представьте себе, какова ваша безграничная власть над ним: «Конечно, он должен для меня это сделать! Я полностью контролирую его действия. Если он пообещает, что будет прыгать через обруч ради моего удовольствия, а потом заартачится, я запросто закую его в кандалы и отхлещу как следует, пока он не запрыгает, не запрыгает, не запрыгает! Если же я захочу, чтобы он подарил мне миллион долларов или валялся у меня в ногах по десять раз на дню, то выбора у него нет – он должен покориться моей воле! Раз мне от него чего-то хочется – он просто обязан сделать это! А если откажется, я нашлю на него разряд молнии и повергну в прах!»

Если вы вот так доведете свои мысли о власти над другим человеком до абсурда, то вскоре убедитесь, что никак не можете его контролировать и что у него есть право поступать так, как ему заблагорассудится, даже если это мешает поступать по-своему вам. Вы убедитесь, что люди не такие, какими вы хотите их видеть. И тогда вы откажетесь от своего бредового представления о том, что люди должны всегда поступать так, как вам хочется.

Мысленно применяя парадоксальную интенцию подобным образом, вы можете вести себя, опираясь на эти принципы. Если с вами обошлись несправедливо и вы страшно разозлились, вместо того чтобы придумывать, как бы поквитаться с теми, кто это сделал, вы можете поступить диаметрально противоположным образом и отнестись к ним по-хорошему. Например, попробовать установить дружеские отношения: скажем, предложить что-то для них интересное и приятное; оказать им какие-то особые услуги; проявить по отношению к ним непривычные внимание и доброту. Такое парадоксальное поведение в первую очередь заставит вас действовать по-доброму, а не сердиться. Кроме того, следуя библейскому принципу «Если тебя ударили по одной щеке, подставь другую», вы подадите им пример того, что несправедливое обращение совсем не обязательно порождает желание выместить свой гнев на ком-то. Так вы можете заставить их задуматься о том, как они поступили, и понять, что они обошлись с вами некрасиво. Наконец, вы можете вдохновить их обращаться с вами по-хорошему и даже компенсировать тот вред, который был вам причинен.

Мы не утверждаем, что такая философия всегда сработает или будет обязательно правильной. Но если вы будете следовать ей благоразумно и осознаете, что поступаете так по парадоксальным причинам (и необязательно по отношению ко всем подряд, кто обошелся с вами несправедливо), то вам это будет во многом полезно и поможет сердиться меньше.

Парадоксальная интенция также ослабляет человеческое упрямство. Если с вами поступили непорядочно (и даже если вы согласны, что у этих людей есть эмоциональные проблемы), вы все еще *всему наперекор* можете относиться к ним так, чтобы создавать о себе ложное впечатление: казаться «сильнее», хотя на самом деле проявляете слабость.

Подобный парадокс мог, например, возникать в вашем общении *с* родителями, когда вы были детьми. Для вашего же блага вам говорят поскорее встать утром, когда звонит будильник, и собираться в школу, чтобы не опоздать. Но вам не хочется вставать так рано, поэтому из-за лени вы сопротивляетесь (вот он, низкий порог фрустрации!). При этом вы понимаете, что из-за этого сопротивления у вас постоянно возникают проблемы с учителями в школе, и вы не добиваетесь своих основных целей, например не получаете хороших отметок в старших классах, что помешает вам поступить в то учебное заведение, куда вы стремитесь.

А можете, наоборот, сказать себе что-то вроде: «Ни за что не встану, что бы там ни говорили родители! Чтоб мне провалиться! Что я, слабак какой, во всем их слушаться. Я им покажу! Вот нарочно останусь в постели и докажу, какая я волевая и цельная личность!» Если вы так поступали в детстве (или даже став взрослым), то вы просто морочите себе голову. Родители советуют вам встать пораньше, а вы по глупости или им наперекор вбили себе в голову, что, следуя установленным ими правилам, угождаете *только родителям.* В этом случае вы воспринимаете послушание как проявление слабости, хотя на самом деле это проявление силы. Вы «как сильный человек» сопротивляетесь, а на самом деле ставите себя в глупое положение и проявляете слабость.

Так часто бывает, когда люди сердятся. Вы можете впасть в бешенство из-за того, что с вами несправедливо обошлись, и понимаете, что, разозлившись, нанесете себе еще больший вред и подтолкнете окружающих к тому, чтобы с вами стали обращаться еще хуже. Но вместо того, чтобы постараться снизить требования к поведению других людей, вы упорно цепляетесь за свою философию и убеждаете себя в том, что для вашего гнева есть веские основания и что лучше рассердиться на своих обидчиков и показать им, в чем они неправы. Внушив себе, что иначе вы проявите слабость и утратите целостность своей личности, вы решаете продолжать злиться, хотя отчасти осознаете, что это неразумно. Но не злиться, при этом перестав хорошо относиться к этим людям из-за совершенных ими неблаговидных поступков, значит придать себе сил и добиться большего. И если у вас иная точка зрения, то вы еще больше разозлитесь и будете мстительно преследовать того, кто причинил вам вред, так и продолжая гневаться.

Когда вы решительно прекращаете изо всех сил действовать всем наперекор и подключаете технику парадоксальной интенции, осознанно заставляя себя думать хорошо об окружающих и действовать доброжелательно, несмотря на то, что с вами поступили несправедливо, вы парадоксальным образом разрушаете собственный иррациональный стиль мышления и начинаете от него отказываться. Ради себя и ради добрых отношений с окружающими лучше совершать именно такие парадоксальные действия.

Рейчел Хейр рассказывает о другой форме такого парадоксального поведения, которую я (Альберт Эллис) многие годы использую, чтобы помочь моим клиентам постепенно отказаться от своих гневных чувств и поступков. Речь идет о том, чтобы ограничить для себя условия, в которых вы можете позволить себе вспылить. Один из моих клиентов впадал в крайнее бешенство и был готов дать отпор окружающим каждый раз, когда ему казалось, что кто-то на улице может в него плюнуть. Я убедил его в том, что они имеют право на это рассердиться лишь в том случае, если у него будут веские доказательства, основанные на том, что он видел своими глазами (желательно подтверждение нескольких свидетелей), что кто-то на него плюнул и слюна осталась на нем. Поскольку он редко был способен это доказать, припадки ярости стали с ним происходить значительно реже.

Чтобы применить технику парадоксальной интенции к себе, подумайте о нескольких ситуациях, когда вы чувствуете, что с вами обошлись несправедливо, когда вас переполняют гневные мысли и вы совершаете поступки, рассердившись на что-то. Постарайтесь сами ограничить для себя условия, при которых вы рассердитесь. Например, разрешите себе рассердиться, только если: 1) все окружающие согласны, что с вами поступили несправедливо; 2) все согласны, что вы от этой несправедливости очень пострадали; 3) вы сможете себя убедить, что от этого вы очень пострадали финансово.

Если вы в таком парадоксальном стиле будете открыто ощущать и выражать свой гнев, но при этом добровольно устанавливать для себя ограничения, вы вскоре убедитесь, что можете жить, учитывая эти ограничения, что это вы сами провоцируете свое чувство гнева и что в ваших силах его ограничить и взять под контроль. Подобные парадоксальные техники эффективны, потому что они не дают вам думать: «Ну я же должен рассердиться» или «Я не должен сердиться». Такие техники предоставляют вам множество возможностей реагировать по-разному и помогают убедиться, что вы можете жить, опираясь на гораздо более разнообразные стратегии поведения.

Нам поможет юмор

Юмор решительно разрушает излишне серьезный взгляд на некоторые неприятные события и оттого не дает разозлиться на что-то на пустом месте. Джерри Деффенбахер, основной исследователь проблемы гнева, рекомендует глупо шутить, чтобы меньше сердиться. По его наблюдениям, когда люди могут посмеяться над тем, как они слетели с катушек, это помогает им сделать шаг назад и пересмотреть свои косные представления о жизни, которые провоцируют у них злость.

Психотерапевты, работающие на основе РЭПТ, часто используют юмор, чтобы заставить пациентов посмеяться над собственной чопорностью и на когнитивном и эмоциональном уровне относиться к себе более снисходительно. На ежегодной конференции американской ассоциации психологов в Вашингтоне в 1976 году я (Альберт Эллис) выступил с докладом (он теперь стал довольно знаменит), который назывался «Юмор и веселье в психотерапии», и сорвал аплодисменты, распевая (да, я действительно пел!) два моих юмористических куплета во время этого выступления.

В моем докладе я подчеркивал следующее:

Если душевные расстройства у людей часто связаны с чрезмерной серьезностью и если в соответствии с принципами РЭПТ психотерапевты, должны, совершить решительную атаку на дурацкие мысли некоторых своих пациентов, то что же может быть лучше для этапа обсуждения ИУ, чем юмор и веселье?.. Позвольте мне вкратце напомнить, что мой терапевтический подход к юмору заключается в применении всякого рода шуток: это может быть преувеличение, доведение ситуации до абсурда, парадоксальные интенции, игра слов, смешные многозначительные высказывания, ирония, чудачества, намеки и иносказание, сленг, намеренное использование рискованных выражений и др.

Следуя принципам РЭПТ, вы можете посмеяться над собой: как только почувствуете, что начинаете закипать, постарайтесь найти неадекватные преувеличения в том, что вы думаете об окружающих, считая, что те *должны* все для вас делать, и как что *должно быть* устроено, чтобы вам жилось легче. Старайтесь использовать юмор, чтобы противостоять подобным дурацким убеждениям на когнитивном и эмоциональном уровне. Когда вы требуете, чтобы окружающие вели себя хорошо, то можете напомнить себе: «Ведь я же абсолютно идеально веду себя. Я *никогда* никому не делаю ничего плохого и не нарушаю своих обещаний. Ну, практически никогда!» Когда вам кажется, что вы отчаянно нуждаетесь в одобрении окружающих, а они, такие вот нехорошие люди, вас не одобряют, напомните себе, как странно, что вы требуете от всех на свете, чтобы вас обязательно любили, или как вы хотите всеми командовать. Когда вы жалуетесь на слабую экономику, политические или социальные проблемы, скажите себе, например: «Да я же повелитель Вселенной, и чего бы я ни захотел, так оно тут же и будет, *сразу – бац! – и все!* Пусть все страдают и сердятся. Но только не *я!»*

Напоминайте себе то, о чем мы часто говорим нашим клиентам: «Жизнь – штука сложная! Эх, жизнь-жестянка!» Когда вы требуете определенности во всем и жалуетесь, что

для вас невыносимо жить без твердых гарантий успеха и справедливости, уверенности в том, что вас обязательно будут любить, что вам все должно даваться легко и безо всяких усилий, скажите себе: «Надо бы мне напечатать для себя гарантийное письмо, где было бы черным по белому написано, что я абсолютно всегда безо всяких сомнений буду получать все, чего захочу, причем моментально. И вот тогда все будет просто чудесно, и беспокоиться мне будет не о чем!»

Относитесь с юмором к своим бредовым идеям, но, конечно, не принижайте себя лично. А если вы хотите пропеть для себя (или для кого-то другого) какой-то из пробуждающих здравый смысл РЭПТ-куплетов, то мы рекомендуем вам сборник юмористических песен[11] под названием «Песенник здравого смысла» (стихи Альберта Эллиса).

Нытье[12]

Не можешь исполнить все свои желания —
Ной, ной, ной!
Не можешь справиться с разочарованием —
Ной, ной, ной!
Мир тебе должен,
А успех – твое второе имя!
Но поскольку все твои усилия – мимо, Ной, ной, ной!

Идеальная рациональность[13]

Есть те, кто считает, что в мире все должно быть
правильно, и я из их числа! Я из их числа!
Есть те, кто считает, что с малейшим
несовершенством смириться нельзя. Я из их числа!
Я должен всем доказать, что я сверхчеловек,
Что я лучше, чем все остальные!
Что я одарен и смекалист
И мое место среди самых великих!
Идеальная, идеальная рациональность
Единственное, что по мне!
Моя жизнь и ошибки несовместимы,
Поэтому рациональность – мой идеальный выбор!

Как жаль, что я свихнулся[14]

О, если б меня как конструктор собрать,
О, если б мне просто флегматиком стать!
Как здорово с детства спокойным считаться!
Но мне суждено от других отличаться:
Так грустно свихнуться, как мать и сестра!

---

[11] Оригинальный текст песен см. по ссылке: https://clck.ru/NL4dK С. 17–19.

[12] Перевод Н. Ханелии.

[13] Он же.

[14] Он же.

Ах, если бы психом я не был! О да!
Желаю, чтоб разум мой вдруг прояснился!
И с радостью я бы на то согласился,
Стать менее нервным и меньше пугливым.
Но, видишь ли, вырос я слишком ленивым.

Люби меня, только меня![15]

Люби меня, люби меня, только меня, или я умру без тебя!
Люби меня вечно
И не давай мне поводов для сомнений!
Ты уж постарайся, дорогой, и люби меня полностью.
Но не требуй любви взамен,
Иначе я возненавижу тебя до самой смерти!
Люби меня всегда,
Люби меня правильно!
Моя жизнь омерзительна мне, если ты не любишь меня!
Люби меня нежно,
Не ставь мне условий и ничего не проси.
И если сила твоей любви меня не устроит,
Возненавидеть тебя до самой смерти мне ничего не стоит!

Как меньше сердиться на своих близких

Поскольку в течение многих лет мы занимались семейной психотерапией и консультировали семейные пары, клиенты часто обращались к нам с вопросом, можно ли научиться контролировать вспышки гнева, от которых страдают супруги или другие близкие люди. Конечно, можно! Знаменитый семейный консультант доктор Дэвид Мейс в своей замечательной статье «Семейная психотерапия» утверждает, что из всех проблем именно осознанный и подсознательный гнев наносит самый большой вред семейным отношениям. Доктор Мейс опирается на термин «семейные конфликты» Джорджа Баха и его последователей, рекомендуя тем, кто ссорится и конфликтует со своим близким человеком, использовать практикуемые в РЭПТ техники смягчения и разрушения гневных чувств, а не открыто выражать или избегать их.

Он приводит описание трех методов, с помощью которых можно это сделать:

1) признайтесь себе, что сердитесь. Скажите своему близкому человеку: «Я на тебя сержусь» (так же, как вы говорите ему: «Я устал(а)» или «Мне страшно»);

2) откажитесь от гнева, признавая, что он вреден. Даже если близкий человек обошелся с вами плохо или несправедливо, признайтесь себе в том, что это вы в значительной степени провоцируете у себя чувство гнева, что вам так делать не надо и что для ваших отношений вредно сердиться на близкого человека;

3) попросите близкого человека помочь вам. Пусть он поймет, что вам трудно контролировать гнев, может быть, он предложит вам, как с этим справиться и улучшить ваши взаимоотношения.

Мы от души поддерживаем эти предложения Мейса. В ответ на его статью я (Альберт Эллис) также опубликовал статью в The Journal of marriage and Family Counseling, где предложил еще несколько методов, которые помогают справиться с чувством гнева на близкого человека, во взаимоотношениях семейных пар или по отношению к другим

---

[15] Он же.

близким людям.

1. Признайтесь себе, что вы сердитесь. Мало просто сказать своему близкому человеку, что вы сердитесь на него, нужно еще и честно себе признаться: «Так, честно говоря, я действительно сержусь на своего любимого человека. Мне не просто неприятно, меня не просто раздражает его/ее поведение. Я злюсь на этого человека. Мне хочется его/ее обвинять, предъявлять ему/ей требования». Если вы ничего подобного не сделаете, то не сможете достучаться до собственного гнева и лишь формально, в качестве отмазки, признаете факт его существования. Но как только вы признались себе в этом и стали прилагать усилия для того, чтобы постепенно избавляться от гнева, вы можете решить (или не решить) продемонстрировать это чувство своему близкому человеку. Здесь важно учитывать, насколько этот человек чувствителен, и много других личных соображений.

2. Полностью возьмите на себя ответственность за свой гнев. Не сомневайтесь: это именно вы его создали. Скажите себе: «Да, мой близкий человек вел себя плохо и поступил со мной несправедливо, но меня это просто немного расстроило, потому что я не получил того, чего мне хотелось. Я стал раздражаться, меня рассердило такое недостойное поведение. И это нормальные отрицательные эмоции, потому что мне хотелось, чтобы он вел себя по-другому, и мне жаль, что это не так. Но я совершенно во вред себе рассердился и стал жаловаться на это, утверждая, что этот человек *не должен* так себя вести, что он *обязан* поступать, как мне хочется. Мне кажется, что у меня в жизни все ужасно и невыносимо, когда он ведет себя не так, а значит, этот человек *негодяй. Но это я* так думаю и потому именно я *злюсь* на этого человека. И если захочу, я могу вести себя иначе, чтобы вместо гнева испытывать нормальные чувства разочарования, грусти и раздражения». Если вы таким образом примете на себя всю полноту ответственности, то избавитесь от большей части собственных негативных чувств.

3. Простите себя за то, *что вы* сердитесь. Если вы будете винить или проклинать себя за проявления невроза (за гнев, беспокойство, подавленное настроение, ощущение собственной никчемности или за что-то еще), это помешает вам с ними справиться. Потому что если вы считаете себя *ничтожеством* за то, что рассердились на близкого человека, то подумайте: разве ничтожество способно рассердиться? А ругая себя за то, что так по-дурацки рассердились, откуда вам взять время и силы на то, чтобы понять, что именно вы себе внушили, чтобы так рассердиться, и как свести этот гнев к минимуму?

Итак, признайтесь, *что сердитесь,* и не ругайте себя за это. Это не значит, как утверждается в некоторых работах по психологии, что вам нужно научиться считать гнев чем-то хорошим, полезным или конструктивным. Вы можете считать подобные чувства нормальными, потому что они свойственны людям – это общая человеческая слабость. Но такие чувства всегда отбрасывают вас назад, и, как считает Дэвид Мейс, это наносит вред вашим близким взаимоотношениям с другими людьми.

1. Перестаньте волноваться, впадать в подавленное состояние и ругать себя. Когда вы научитесь принимать себя как есть (неважно, до какой степени вы разозлились на себя за свои чувства и каких бы глупостей из-за этого ни натворили), вы научитесь прощать себя за любые «неподобающие» или «плохие» поступки. Если вы это сделаете, то распрощаетесь с большей частью собственных слабостей: перестанете страдать и жалеть себя, ведь из-за этого вы часто и начинаете сильно сердиться.

2. Изучите свою жизненную философию гнева. Полностью признав, что вы сердитесь, вы не станете ругать себя за это, а начнете искать философские источники этого. Поймите (и об этом наша книга), что каждый раз, когда вы выходите из себя, за этим гневом кроется какое-то убеждение, и в нем присутствуют такие слова, как *следует, обязан, должен.* А потому – вперед, на поиски слов «следует» и «обязан»! Ищите их!

Разозлившись на близкого человека, вы часто подпитываете чувство отчуждения этим своим «должен»: «Ты должен быть ко мне добрым, уважать, любить и поддерживать меня!», создавая тем самым низкий порог фрустрации: «Мои жизненные обстоятельства должны быть благоприятными, мне все должно само идти в руки, безо всяких усилий с моей

стороны».

Например, когда вы рассердились на своего близкого человека, то обычно говорите себе: а) «Он *должен* проявлять ко мне уважение и любить меня, а сейчас ведет себя несправедливо и не одобряет меня. Это *невыносимо!* Это *ужасно!* Вот гадина!»; б) «Я живу с этим человеком, чтобы радоваться жизни, чтобы быть счастливым. А наши отношения не всегда складываются хорошо. Это не *должно* так продолжаться! Какой *ужас* он творит! *Невыносимо!* Как страшно жить с кем-то! Ненавижу, ненавижу, ненавижу!»

Так что поищите (ищите, пока не найдете) все свои «следует», «должен» и «обязан» по отношению к: а) близкому человеку; б) своим детям; в) жизненным условиям; г) взаимоотношениям со своими сватами; д) в том, что касается интимных отношений с любимым человеком и т. д. Как только вы сведете на нет все эти «должен» и разберетесь, что они значат, вы найдете корень своей ненависти и ярости, как я (Альберт Эллис) с доктором Робертом А. Харпером советуем в нашей книге «Как быть счастливыми в браке».

1. Вам нужно видеть различие между своими *пожеланиями* в отношении партнера и *обязаловкой,* в которую вы его вгоняете. Вы вполне имеете право сказать себе: «Хорошо бы мне заниматься сексом с моим любимым человеком два раза в неделю, а не раз в две недели». Но глупо будет заявить: «А потому он/она должен делать так, как я хочу!» За каждой возведенной в абсолют претензией к вашему близкому человеку кроется какое-то ваше реальное желание или предпочтение. Покопайтесь в себе, прислушайтесь к себе, поймите, что это за желание *и* на чем вы так настаиваете, чего требуете, чтобы это желание осуществилось. Научитесь четко отличать одно от другого!

2. Обсуждайте и дискутируйте по поводу своих возведенных в абсолют представлений о том, кто и что вам *должен.* Просто понять, чего вы требуете от близкого человека (и от Вселенной), еще недостаточно для того, чтобы решить вашу проблему. Потому что вам просто будет признаться себе: «Да, я теперь понимаю, что страшно злюсь на своего близкого человека, поскольку требую от него того, чего мне хочется. Наверное, лучше мне перестать это делать и превратить приказы в пожелания». Прекрасно! Но этого недостаточно.

Пока вы как следует не обсудите и не подвергнете критическому разбору эти требования – активно, настойчиво и решительно, – вы, возможно, никогда не сможете от них избавиться. Только старательно изменяя свои философские убеждения, возведенные в абсолют долженствования, вы сумеете снизить градус своих гневных чувств. Когда мы говорим «снизить градус», мы не имеем в виду, что вы их будете подавлять, вытеснять, избегать или загонять вглубь души – «прятать под ковриком». Мы считаем, что эти чувства нужно изменить и вместо этого испытывать нормальные эмоции, а не впадать в ярость, ведь от нее не будет толку.

1. Работайте со своим поведением и эмоциями, чтобы искоренять изнурительное чувство гнева. В этой книге уже говорилось, особенно в девятой и десятой главах, о том, что вы не только создаете и подпитываете собственное чувство гнева, но и укрепляете его своим поведением и эмоциями. Поэтому лучше применять мощные, решительные, активно воздействующие на ваше поведение методы, которые помогут вам сердиться меньше. Вы можете изменить свои эмоции и заставить себя действовать по отношению к близкому человеку с любовью. Вы можете поработать над собой, стремясь понять противоположную точку зрения и чувства. Вы можете выполнять упражнения, которые Карл Роджерс называет безусловным положительным отношением, а мы в РЭПТ называем безусловным приятием себя. Вы можете формулировать так называемые «Я-высказывания», не осуждая себя, вместо того чтобы использовать «Ты-высказывания» по отношению к своему близкому человеку. Попробуйте поделиться своим негодованием в адрес другого человека с кем-то еще, например с друзьями, но не обрушивать этот негатив на него/нее. Вы можете использовать рационально-эмоциональную визуализацию, чтобы представить, что ваш близкий человек повел себя очень плохо, позволить себе как следует рассердиться на него/нее, а потом потренироваться, трансформируя чувство гнева в неудовольствие.

Вы можете использовать несколько методов воздействия на свое поведение, чтобы

отучиться от обязаловки и перестать накручивать себя. Вы можете нарочно попадать в ситуации, которые могут спровоцировать у вас чувство гнева, или создавать их, чтобы научиться с ними справляться и менять таким образом свою философию, провоцирующую вашу злость. Вы можете действовать более напористо, а не вести себя пассивно, скрывая свои ненужные злые чувства, когда не хотите «качать права» в общении с близким человеком. Можно применять метод выработки условных рефлексов и чем-то себя баловать, если вы сумели реагировать на что-то без злости.

Вы можете применять метод предварительной отработки поведения и порепетировать (с чьей-нибудь помощью), тренируя более приемлемые реакции для тех ситуаций, в которых ваш близкий человек может вас расстроить или рассердить. Можете договориться, письменно или устно, со своим близким человеком о том, что он будет поступать, как ему хочется, но и вы тогда тоже будете поступать как пожелаете. Можете применять метод релаксации, медитировать или использовать другие способы обезвреживания эмоций, на что-то отвлекаться, чтобы хотя бы на время отключиться от ситуаций, которые выводят вас из себя, дав себе дополнительное время на подготовку к атаке на свою мощную философию, провоцирующую у вас чувство гнева.

Вы можете прочими разными способами применять те методы, о которых мы рассказываем в этой книге, чтобы признаться себе, как вас раздражает близкий человек, а потом снизить градус гнева, получая больше радости от добрых чувств, которые вам дарят эти отношения.

Глава 13
Еще несколько способов, чтобы меньше сердиться

Можете ли вы абсолютно рационально относиться к своему гневу и сердиться меньше? Мы уже продемонстрировали, как естественно и непринужденно вы можете выйти из себя в опасной ситуации, сталкиваясь с трудностями, провоцирующими гнев (момент А из ABC в РЭПТ). Иногда это вопрос жизни и смерти. Отчуждение и крайнее неудовольствие по отношению к расстроившим вас людям, которые вы испытываете в этот момент, могут просто отравить вам жизнь. Но эти же чувства и защищают вас, подталкивают к решению изменить жизнь к лучшему и приносят ощутимую пользу. Может быть, если вы совсем от них откажетесь, вам станет от этого лучше, но так бывает не всегда!

Будет ли правильно пустить все на самотек вместо того, чтобы впадать в ослепляющее бешенство? Не совсем так! Почему бы не занять более уравновешенную позицию и позволить себе испытывать неудовольствие по поводу неблагоприятных обстоятельств, а также попытаться энергично изменить ситуацию к лучшему, при этом отказываясь от нытья и неразумных требований, перестав утверждать, что чего-то *всегда и при любых обстоятельствах не должно быть,* что ваша жизнь будет просто *ужасна,* если эти обстоятельства не исчезнут. А почему бы и нет?

Итак, чтобы относиться к гневу рационально и с практической точки зрения, необходимо предпринять усилия в нескольких направлениях.

- Постоянно честно признаваться себе в том, что вы попусту взбесились, вместо того чтобы испытывать закономерное недовольство из-за каких-то крайне неприятных событий.

- Окончательно признаться себе в том, что вы в основном (хотя далеко не во всех случаях) сами вывели себя из равновесия и (к счастью!) у вас есть выбор: продолжать злиться или прекратить.

- Понимать, что вы вполне можете взять под контроль свой гнев и сердиться меньше, хотя совсем от него избавиться вам вряд ли удастся.

- Честно признаться себе в том, что вспышки бешенства принесут и вам, и окружающим больше вреда, чем пользы.

➧ Решительно настроиться на работу над собой (и продолжать работать над собой), чтобы сердиться меньше.

➧ Постоянно заниматься самовоспитанием, чтобы как можно меньше злиться и не впадать в ярость.

Если вы действительно будете следовать всем этим советам и старательно применять методы РЭПТ, о которых мы рассказывали в предыдущих главах, предлагаем вам еще несколько дополнительных способов избежать разрушительных приступов ярости.

Обдумайте, к каким негативным последствиям приводят вспышки гнева

В исследованиях, которые проводил Альберт Бандура, а также в техниках подкрепления Б. Ф. Скиннера значительное внимание уделяется трем важным моментам. 1) Гнев и насилие редко бывают результатом благополучного общения межу людьми; в основном, по мнению исследователей, их причина – серьезные психологические потрясения и утраты. 2) Как только мы враждебно реагируем на какие-то потрясения или раздражающие нас события, нам от этого становится только хуже. Из-за гнева мы часто уничтожаем те стимулы, которые вызывают у нас отторжение, или испытываем своего рода удовлетворение, например ощущаем свое превосходство над теми, кому бросили вызов. Или может быть так, что, рассердившись на кого-то, мы открываемся для ответного удара со стороны тех, кого мы ненавидим и с кем ввязались в конфликт. 3) После того как мы создали подкрепление своим агрессивным чувствам и действиям или поплатились за них, мы можем обдумать, каковы краткосрочные и долговременные последствия результата, которого мы добились, можем отчасти справиться с ситуацией, которая вывела нас из себя, и потом решить, как реагировать на остальные неприятности.

Давайте в очередной раз вернемся к нашему примеру про Джека и Джоан. Предположим, что они пообещали пополам с вами оплачивать съемную квартиру, хитростью заставили сделать там ремонт за ваш счет, а потом отказались туда въезжать вместе с вами. Они причинили вам ряд неудобств, и вам пришлось в одиночку расхлебывать эти неприятности. И если в таком случае вы решите злиться и в сердцах предпринимать против этих людей какие-то действия, то получите от этого и какие-то преимущества, и какие-то осложнения. Преимущества будут заключаться в том, что вы перестанете с ними дружить, выбьете из них деньги за ремонт или почувствуете свое превосходство над ними из-за того, что вели себя «хорошо», в то время как они поступили с вами «плохо». А минус всего этого в том, что вы спровоцируете их на еще более скверное отношение к вам в будущем, кто-то из ваших общих друзей не одобрит вашу мстительность по отношению к Джеку и Джоан, и вы потратите много ценного времени и сил на то, чтобы добиться какой-то компенсации затраченных на квартиру денег и усилий. Такие плюсы и минусы повлияют на то, будете ли вы сердиться больше или меньше в случаях, похожих на этот, когда нечто подобное произойдет с вами в будущем, вызывая у вас огорчение и раздражение.

Наконец, после того как вы какое-то время сердились на Джека и Джоан и, возможно, каким-то образом получили от них компенсацию своих затрат, вы (как и все люди) сможете посмотреть на эту ситуацию со стороны и подумать о том, какое значение она для вас имеет. К примеру, вы можете решить: вы получили какую-то пользу от возникшего гнева, но из-за этого у вас начались проблемы со здоровьем, например стало повышаться давление, так что вреда от этого было больше. Вы можете решить, что ваша враждебность к Джеку и Джоан доказывает ваше над ними превосходство, но подобные игры вашего эго не приносят вам особой радости. Вы можете решить, что способны примириться с собственным неудовольствием и злостью, но лучше было бы в будущем держаться подальше от таких людей, как Джек и Джоан, уберегая себя от неприятностей, которые возникают при общении с ними.

Иными словами, если вы как следует осознаете, как именно пережитые вами

потрясения провоцируют ваш гнев, какого рода положительные или отрицательные последствия чаще его сопровождают и к каким отсроченным последствиям могут привести «победы», одержанные вами в состоянии гнева, вы сможете докопаться до разнообразных причин враждебности, которую испытываете. Тогда вы найдете множество решений этой проблемы, в том числе будете изменять огорчающие вас события или активизирующие гнев переживания, сможете применять целый ряд подкреплений или наказаний по отношению к себе, стараясь научиться сердиться реже, когда вы стакиваетесь с трудностями, провоцирующими ваш гнев. Также вы сможете оценить не только краткосрочные, но и долгосрочные негативные последствия враждебности, которая раньше доставляла вам удовольствие, и сумеете изменить свою точку зрения на неприятные для вас события, не воспринимая их теперь как нечто ужасное.

Древнегреческие философы считали, что знание – сила. Чем больше вы осознаете биологические, социальные, когнитивные и другие причины вашего гнева, тем выше вероятность того, что вы его обезвредите и сможете найти более адекватные решения проблем, чем те, которые заставляли вас впадать в бешенство.

Хотя кажется, что потрясения и неприятные события необязательно должны вызывать чувство гнева, они, безусловно, в значительной степени могут его провоцировать. Большинство людей, которые от чего-то сильно страдают, склонны очень из-за этого переживать и часто срывают свой гнев на окружающих или злятся, думая о своей жизненной ситуации. Хотя вам нужно постараться повысить свой порог фрустрации, вы можете поработать и с самим травмирующим событием, которое ее вызывает.

Вы не обязаны терпеть скучную работу, общаться с друзьями, которые стали вас раздражать, потакать спутнику жизни или детям, которые вами помыкают, или сохранять отношения с партнером, который не устраивает вас в постели. Какое-то время вы можете терпеть все это, не теряя самообладания, чтобы повысить свою толерантность к фрустрации. Какое-то время! Но в конечном счете вы практически всегда сможете найти вариант получше. Ищите такие варианты или создавайте их сами. С другой стороны, не стремитесь жить с *нулевым уровнем* фрустрации (потому что так не получится!). Иногда будьте готовы к тому, что даже минимальных огорчений у вас не будет (потому что иначе вы не будете настроены даже на минимальное удовольствие!). Но зачем вам даже самые минимальные ограничения? Сделайте что-нибудь, чтобы их стало как можно меньше, если не сейчас, то хотя бы со временем. А часто бывает так, что они начинают исчезать довольно быстро!

Как повысить порог фрустрации

Гнев и насилие редко возникают из-за пустяков – происходит это из-за низкой толерантности к фрустрации. Когда вы в бешенстве, то утверждаете, что огорчающие вас события *не должны* происходить, считая, что происходящее не только несправедливо, но и что сама эта несправедливость *не имеет права на существование,* что вы этого *не вынесете,* а те, кто встал у вас на пути и мешают вам, – негодяи и *не должны* делать того, что они, без сомнения, делают.

Вы можете обезвредить такой стиль мышления, повышая свой порог фрустрации. Как? Признавая, что фрустрирующие *имеют право* на существование (вот же они, они есть), как и любая несправедливость или беззаконие. В этом смысле вас могут воодушевить слова Эриха Фромма:

«Прежде всего давайте задумаемся над простым жизненным фактом: нельзя достичь ничего важного без способности переносить неприятности. Мысль о том, что можно чему-то научиться без усилий, то есть без фрустрации, хороша для рекламных слоганов, но, безусловно, неприменима, когда речь идет об усвоении важных навыков. Если бы человек был не в состоянии терпеть фрустрацию, его развитие было бы невозможно. И разве, ежедневно наблюдая за людьми, м. ы не убеждаемся в том, что они постоянно переносят трудности, не реагируя на них агрессивно? А вот спровоцировать агрессию (так часто и

происходит) может именно тот смысл, который человек вкладывает в конкретные огорчающие его события».

К сказанному Фроммом добавим, что вы можете повысить толерантность к фрустрации, если:

1) признаете, что склонны считать, будто никакой фрустрации быть не должно;

2) осознаете, что вы практически всегда пострадаете, если не перестанете быть столь требовательны;

3) твердо решите отказаться от такой позиции и вместо этого станете рассуждать о своих желаниях, а не будете добиваться того, что абсолютно никакой фрустрации быть не должно;

4) будете воплощать эти решения в жизнь.

Ваша философская позиция в отношении фрустрации вполне реальна, и даже когда вы практически не в состоянии контролировать свои переживания по этому поводу, вы, совершенно определенно, можете поменять саму свою философию. Личностное развитие происходит не потому, что люди избегают трудностей или потрясений, а в тех случаях, когда они смело встречаются с ними лицом к лицу и прекращают ныть и жаловаться.

Как противостоять нарциссизму и мании величия

Грегори Рохлин считает, что нарциссизм (или детская мания величия) присущ людям и лежит в основе многих наших поступков. Мы не только хотим, чтобы окружающие нас любили и заботились о нас, – мы просто настаиваем на этом, а когда они отказываются это делать, нам кажется, что мир рухнул. Такое душевное потрясение мы спровоцировали сами, поскольку *именно мы,* а не *кто-то другой,* обрекли себя на адские мучения, изо всех сил стремясь получить одобрение окружающих. Мы часто по глупости утверждаем, что *кто-то другой* причиняет нам вред из-за того, что не хочет удовлетворять «наши потребности». От этого мы часто страшно злимся и проявляем насилие по отношению к тем, кто, как мы считаем, перед нами виноват. Рохлин подчеркивает, что обычно причина враждебности – низкая самооценка. Хотя он не уделяет внимания другим ее важным источникам, здесь он прав: причина нашей ярости, которую мы обрушиваем на окружающих, обычно заключается в том, что они «заставили нас страдать», – и «пострадала» наша нарциссическая потребность в одобрении со стороны окружающих.

Мораль: вы в состоянии распрощаться со своим детским нарциссизмом, если он – один из главных источников вашего гнева. Вам необязательно *управлять* Вселенной. *Необязательно* думать о себе хорошо, лишь когда окружающие вас превозносят. И зачем бы вам *обязательно* стремиться быть в центре внимания и даже к минимальному уважению со стороны окружающих тоже?

Нет, миру по большей части *нет до вас* никакого дела, и, скорее всего, так будет и впредь. Чем больше вы прославитесь, тем больше врагов наживете. Чем лучше вы относитесь к людям, тем больше они вами помыкают. Вселенной вы *не особенно* нужны и нужны не будете. И как же вам теперь принять эту *горькую истину* и, несмотря на это, продолжать жить счастливо? Если вы сумеете это сделать, у вас будет одной причиной меньше сердиться на окружающих.

Как много лет назад считали Фрейд и Адлер и как говорится в ранних работах по РЭПТ, гнев во многом порождается детской манией величия. Нам, людям, свойственно надеяться, что окружающие могут относиться к нам хорошо; и поскольку нам от этого будет лучше, мы думаем, что можем на это рассчитывать. Как заметил Х. Питерс: «Некоторые философы, например Бертран Рассел, полагали, что такое чувство, как ревность, всегда неоправданно, потому что при этом человек необоснованно рассчитывает на какие-то особые взаимоотношения с другим человеком».

Если всякий раз, когда вы рассердитесь на другого человека, вы будете полностью

отдавать себе отчет в том, что вы, считая себя божеством, предполагали, что окружающие *должны* как-то по-особому к вам относиться, но теперь раз за разом вы будете решительно отказываться от мысли, что вам *кто-то что-то должен,* предпочитая формулировать ее так: *«Хорошо бы,* чтобы этот человек относился ко мне вот так, но, возможно, он этого не сделает» – то сердиться вы будете гораздо меньше.

Осторожно: мания величия! Осторожно: догматизм! Чем больше вас что-то волнует, тем больше вы можете игнорировать предел достижимого. Постарайтесь учитывать и это тоже. И подумайте, сможете ли вы целеустремленно добиваться желаемого, не впадая в ярость, без упрямой убежденности в том, что если вы считаете что-то правильным и уместным, то ваша точка зрения *непременно* должна победить.

Дэниэл Джозеф Бурстин считает, что в истории человечества есть много ярких примеров того, к чему приводит чувство ярости: от продолжительных войн, которые вели Израиль или Греция, до гитлеровского холокоста и сталинских репрессий. Также вспомним о многочисленных религиозных, политических, экономических и других кровопролитных конфликтах, свидетелями которых мы до сих пор являемся. Более того, Бурстин напоминает о том, что история учит нас отказываться от утопических идей и уважать наши перспективы прогресса:

«В 1928 году Фрейд (которого нельзя упрекнуть в том, что он недооценивал мощь бессознательного) сказал: "Голос разума звучит тихо, но он не успокоится, пока не будет услышан. В конце концов, снова и снова повторяя одно и то же, он победит. Это внушает оптимизм, когда размышляешь о будущем человечества". Разум… говорит на языке всех предыдущих эпох и мест на земле, ведь это глас истории».

В чем заключается вред гнева и насилия

Кто-то может подумать, что гнев и насилие причинили столько вреда и отдельным людям, и обществу, что все поголовно, и вы в том числе, знают об этом, а потому изо всех сил стараются не злиться на окружающих. Это не так! Вы, конечно, можете в целом понимать, что злиться плохо, но как часто вы отдаете себе в этом отчет и осознаете, какой конкретно вред причинит вам произошедшая ситуация? Думаем, что редко!

Давайте вместе поразмышляем о том, к каким проблемам приводят отчуждение и гнев.

Навязчивые *мысли о мести.* Хотя вы считаете, что сердитесь на окружающих, чтобы они не причиняли вреда вам или кому-то другому, стоит вам один раз разозлиться на «тех, кто виноват», как вы уже не столько думаете о том, что они «опасны», а начинаете вынашивать планы мести.

Унижение *слабых.* Гнев и даже справедливое негодование могут спровоцировать вас на причинение вреда тем, кто плохо себя вел, например беззащитным детям, по отношению к которым, к несчастью, вы обладаете неограниченной властью. Как мы уже упоминали, в США очень распространено насилие по отношению к детям.

Политическое насилие. Хотя Организации Объединенных Наций удалось подавить опасность таких кровавых событий, как Первая и Вторая мировые войны, в мире продолжаются бесконечные международные и внутренние конфликты. Партизанские войны, террористические захваты заложников, политические убийства и похищения людей, открытое противостояние между политическими оппонентами и всякого рода кровопролитие сегодня происходят практически во всем цивилизованном и менее цивилизованном мире.

Религиозные военные конфликты. Как и политическое насилие, религиозные военные конфликты также спровоцированы ненавистью к каким-то определенным группам населения. Религиозное противостояние распространено во всем мире, например войны между католиками и протестантами, иудеями и христианами, иудеями и мусульманами, мусульманами и христианами, индусами и теми, кто не исповедует индуизм, и т. д. Обычно представители каждой религиозной группы убеждены, что именно их вера является истинной, а все остальные – исчадия ада, неверные, а потому противник должен быть

повержен, подавлен, а лучше всего – уничтожен.

Неадекватное восприятие себя и окружающих. Ненависть к другим часто заставляет вас воспринимать их как дьяволов во плоти, преувеличивая их «пороки». Наделяя их подобными недостатками, вы часто при этом возвышаетесь в собственных глазах – и тогда вам приходится защищать свою «честь», проявляя к этим людям еще большую ненависть. Мария Яхода считает: «Презрение к другим помогает некоторым людям восстановить уважение к себе, унижая и принижая при этом остальных. Такие люди могут уважать себя, лишь чувствуя, что им повезло, что они не какие-нибудь черномазые, тупые католики или итальяшки либо кто-то другой, кого они назначили козлом отпущения из-за того, что втайне презирают себя».

Человек превращается в тех, кого он ненавидит. Как ни забавно, но когда вы склонны ненавидеть других людей за их недостатки (за то, что они травят кого-то, склонны к насилию или высокомерны), эта ненависть, служащая оправданием ваших поступков, призванных противостоять этим людям, часто делает вас похожими на них. Если вы яростно ненавидите Гитлера, вы можете «превратиться» в Гитлера и тоже обличать других, если вам что-то в них не нравится. Уильям Ирвин Томпсон утверждает: «Мы превращаемся в то, что ненавидим». И добавляет: «Наблюдая за ирландским конфликтом, мудрец из Дублина, Джордж Уильям Рассел, сформулировал на основе этой максимы принцип политики: “Страстная ненависть наций порождает в них те же черты, которыми наделены их враги. А потому все непримиримые конфликты приводят к тому, что противники становятся похожи друг на друга”».

Усугубление тех проблем, которые **возникли из-за существующей несправедливости.** Пол Хок в своей книге «Как справиться с фрустрацией и гневом» справедливо замечает, что злость на того, кто вам «угрожает», принесет вам двойной вред.

У меня всегда есть наготове две мысли, которые помогают мне успокоиться. Первая, что я не Бог Всемогущий и что только невротик будет настаивать на том, что все и всегда должно происходить так, как ему хочется. Обычно это хорошо мне помогает. Но если вдруг легче не становится, я говорю себе: «Эй, будь начеку, тебе дурят голову. Да, дружище, ничего хорошего в этом нет. Но ты же не дурак и не поддашься на эту провокацию. Ни за что! Может быть, тому, кто хочет меня обмануть, наплевать на мои чувства, но мне-то нет. Так что я лучше выговорюсь, мне полегчает – и я не разозлюсь». Проблемы бывают, куда без них. Но *усугублять* их – это совсем другое дело».

Гнев мешает изменить ситуацию к лучшему. Революционеры обычно с пеной у рта доказывают, что мы сможем приступить к действиям, только если наш возмущенный разум вскипит в ответ на несправедливость, и тогда мы изменим ситуацию к лучшему. Отчасти да, а отчасти нет! Ханна Арендт считала, что восстания и бунт часто создают у восставших обманчивое чувство, будто они этим могут чего-то добиться, что мешает им тщательно спланировать дальнейшие действия, совершать конструктивные поступки и продумать план того, что приведет к положительным социальным преобразованиям. Иногда активные и решительные действия способствуют конструктивным переменам к лучшему, но чаще всего этого не происходит. Более того, вспышки насилия могут затянуться на годы и, откровенно говоря, мешают людям что-то предпринять в отношении тех неблагоприятных условий, из-за которых они так бурно протестуют.

Ущемление *прав других людей.* Джанет Л. Вулф считает, что напористость – это одно, а агрессивность – совсем другое. Напористость – это «умение прямо и честно выражать свои чувства или отстаивать свои права, не нападая на окружающих и не ущемляя их прав. А вот агрессивное поведение ущемляет права других людей или унижает их». За чувством ярости тоже скрываются фашистские убеждения (или элитизм), унижающие людей ради чьих-то «особых» прав.

Это мешает другим людям меняться к лучшему. Чем больше вы разозлились на тех, чья точка зрения противоположна вашей, чем больше вы будете выражать свой гнев, тем меньше вы поможете им изменить свою точку зрения и постараться понять вас. Наоборот,

обычно они еще более укрепляются в мысли, что с вами нужно бороться, а ваша злость как раз и доказывает, что это вы *неправы.* Дэвид Бернс утверждает, что если вы соглашаетесь с теми, кто вас критикует, то они будут меньше противоречить вам. Яростные споры с ними еще больше убедят их в том, что они были правы, думая о вас плохо.

Как перестать обвинять других

Когда вы рассердились, то часто склонны приписывать злые намерения тем, кто вывел вас из себя. Хотя на самом деле они ничего такого вовсе не хотели. Например, ряд исследований приводят доказательства того, что у склонной к насилию молодежи есть «негативная установка». Они усматривают злой умысел в непреднамеренных проступках (там, где его нет) и к жизни относятся настороженно. Сразу готовятся к худшему развитию событий, когда сталкиваются с активизирующими гнев событиями.

Осторожно! Если вы склонны усматривать злые намерения в действиях людей, которые чем-то вам не угодили, остановитесь и критически переосмыслите свою точку зрения, постарайтесь найти другие разумные объяснения таким неприятным для вас действиям.

В нашем примере про Джека и Джоан, которые отказались от своего обещания арендовать квартиру вместе с вами, так ли вы уверены в том, что они нарочно вас подставили? Спросите себя: «А *знаю* ли я на самом деле, что они хотели поступить именно так? Может быть, у них были *другие* причины, по которым они поступили со мной так несправедливо? Возможно, у них были *уважительные* личные причины для такого неблаговидного поступка? Все ли я знаю или мыслю слишком обобщенно, *опираясь лишь* на некоторые известные мне факты?»

Разбираемся с теорией атрибуции. Если кто-то повел себя определенным образом по отношению к вам, в особенности если вас это расстроило или было несправедливо, то вы склонны приписывать этому человеку какие-то мотивы поступка и в зависимости от этого сердитесь на него – слишком или не очень. В последние несколько лет целый ряд исследователей в области социальной психологии указали на то, как важна теория атрибуции для понимания чувств и действий людей. Например, Рассел Гин и Дэвид Стоннер провели эксперимент среди студентов колледжа, предложив им просмотреть видеозапись со сценами насилия, а затем разрешив им наказать кого-то, кто их словесно оскорбит. В одной экспериментальной группе студентам сказали, что люди в фильме дрались по профессиональным причинам или боролись за правое дело, а в другой участникам сообщили, что люди дрались, потому что хотели кому-то отомстить. Результаты этого эксперимента показали, что те, кому экспериментаторы сообщили о мести как причине для драки, действовали гораздо более злобно и агрессивно по отношению к наказуемым по сравнению с теми испытуемыми, которые считали, что сцены насилия показывали борьбу за правое дело.

Если вы склонны (а это, возможно, так и есть) приписывать какие-то крайне отрицательные, мстительные мотивы тем, кто вас огорчает или агрессивно к вам относится, *заставьте себя остановиться и задуматься о том, действительно ли эти люди такие, как вы их воспринимаете, и постарайтесь найти какие-то другие причины,* по которым вас огорчили или отнеслись к вам агрессивно. В примере про Джека и Джоан, отказавшихся от своего обещания снимать квартиру вместе с вами, вы можете предположить, что:

1) они действительно хотели вас подставить;

2) они с самого начала знали, что ни за что не будут арендовать квартиру с вами, и сознательно вводили вас в заблуждение.

Внимательно относитесь к тому, какие качества и мотивы вы приписываете людям, и проверяйте, насколько они соответствуют действительности! Окружающие часто огорчают, раздражают вас или несправедливо к вам относятся. И лишь в исключительных случаях они поступают так потому, что ненавидят вас, – они крайне редко *намерены* вам отомстить. Во многих случаях в силу каких-то личных проблем у них не получается обойтись с вами по-хорошему, а иногда они даже не осознают, что поступили несправедливо, или считают, что

смогут решить какие-то свои личные проблемы, только поступив с вами не очень порядочно. По возможности постарайтесь вникнуть в их подлинные мотивы и понять, какие они на самом деле. И будьте поаккуратнее с преувеличенно эмоциональными оценками людей!

Как постараться не быть неадекватным

Многие авторитетные исследователи считают, что себя человек порицает гораздо больше, чем окружающих.

Если вы хотите поменьше сердиться из-за того, что чувствуете себя неуверенно, почитайте наши работы предыдущих лет и поучитесь не ругать себя. Ваши черты характера, ваши поступки и то, как вы выражаете свои чувства, – все это может оказаться хуже, чем вам кажется. Поскольку обстоятельства против вас, вы, возможно, были в каком-то смысле хуже других людей. Как плохо! Какое несчастье! Что за несправедливость! Но если вы в чем-то и хуже других или к вам отнеслись неодобрительно из-за того, что ваше окружение по ошибке принижает вас, вам все равно не надо считать себя неудачником, которому не светит ничего хорошего.

Чем лучше вы к себе относитесь, несмотря ни на что (просто потому, что вы решили выжить и хотите быть счастливыми, а вовсе не по какой-то другой причине), тем меньше вы будете склонны скрывать свою «несостоятельность» под маской «спасительного» гнева. Это не значит, что вы не можете противостоять социальной несправедливости или не будете бороться за правое дело. Можете! Но постарайтесь делать это потому, что хотите что-то исправить или добиться изменений к лучшему в собственной жизни, а не для того, чтобы доказать свою крутизну, силу или исключительность. Кому нужно это самоутверждение? Ответ: тем, кто по глупости своей сначала сам себя унизил.

Держаться подальше от наркотиков и алкоголя

Исследования среди студентов колледжа и взрослых, подверженных приступам гнева, выявили высокий процент алкоголиков и наркозависимых. Здесь события могут развиваться по двум возможным сценариям: люди, у которых есть проблемы, легче попадают в зависимость от сильнодействующих веществ, они склонны употреблять наркотики и алкоголь, чтобы справиться с неприятными эмоциями. А алкоголики и наркоманы часто теряют контроль над собой, и у них происходят вспышки бешенства, с которыми они могли бы справиться, если бы не были под воздействием этих сильнодействующих веществ.

Более того, зависимые от алкоголя и наркотиков часто не справляются с жизненными трудностями, огорчаются из-за каких-то непривычных неприятностей, у них формируется низкий порог фрустрации, поскольку они склонны впадать в ярость без причины. Алкоголь часто провоцирует более агрессивное поведение, и, как показывают эксперименты, даже сама мысль о том, что человек много выпил, уже может спровоцировать у него агрессию.

Если у вас возникают проблемы из-за вспышек гнева, будьте осторожны с алкоголем и наркотиками. Соблюдать сухой закон вовсе не обязательно – просто контролируйте себя.

Человек не идеален

Вряд ли можно поспорить с тем, что человек далеко не идеален и что в этом его суть. Конечно, люди могут меняться и становиться лучше, но лишь до определенной степени! Редко кто может всегда быть справедливым, беспристрастным, действовать этично, правильно или как следует.

Но и вы, и другие люди могут согласиться с тем, что человек далек от совершенства, и быть снисходительными к тем, кто совершает промахи. Удивительный пример такого поведения подал профессор Анатолий Холд из Пенсильванского университета. Когда молодой человек из Пенсильвании изнасиловал и убил трехлетнюю дочь профессора, Холд

отправил потрясающее письмо в «Филадельфийскую газету», в котором заявил, что надеется, что убийца предстанет перед законом и пройдет лечение в психиатрическом лечебном заведении, но просил *не* применять к нему высшую меру наказания. Он написал о том, что, оплакивая свою убитую дочь и тоскуя по ней, он полностью отдает себе отчет в том, что преступник страдает от крайней степени душевной болезни и совершил преступление под влиянием неестественного и бессмысленного порыва, поэтому как отец убитого ребенка, находясь в здравом уме и трезвой памяти, он не в праве требовать смертного приговора для этого душевнобольного человека. Профессор Холд написал: «Мои слова напоминают о принципах, на которых зиждется правосудие. Если бы я поймал этого человека на месте преступления, то захотел бы убить его. Но теперь уже поздно, и ничего не исправить, а потому я просто стремлюсь помочь ему. Пусть нас не ослепляет первобытное чувство мести. Давайте просто поможем тому, кто поступил так в силу человеческой слабости».

В другом случае, удивительно похожем на этот, Джозеф Стурек, психиатр из больницы Ислип в Нью-Йорке, очень страдал, когда его шестнадцатилетний сын со своими друзьями нашли тело двенадцатилетней дочери Стурека, убитой несколько дней назад. И когда было доказано, что это зверское преступление совершил четырнадцатилетний сосед Стурека, то отец убитой девочки сказал: «Мы должны простить этого парня. Он очень болен. И сама моя дочь Дженнифер тоже бы простила его».

Можете ли вы проявить подобное сострадание к себе и окружающим? Да – если вы признаете, что человек несовершенен, поймете, какой вред приносит мстительность, и будете бороться со стремлением людей подпитывать свое чувство ярости.

Хотя у человеческой агрессивности есть биологическая основа, не она должна играть главную роль. Мы можем научить своих детей меньше драться. Мы поможем им научиться принимать и прощать других людей. Не ждите чудес, потому что страстное желание бороться и проявлять агрессию так просто не исчезнет. Но если мы умеем дрессировать по природе своей агрессивных животных, например собак, кошек или мышей, мирно жить бок о бок друг с другом (а мы и правда умеем это делать), то можем поощрять и «по природе своей» агрессивных представителей рода человеческого вести себя, не горя жаждой насилия. Почему бы не попробовать?

Справляемся с чувством законного негодования

Когда вы ощущаете «законное негодование» – как здорово это звучит, – вы *совершенно точно* знаете, что ваши оппоненты неправы, и поэтому вы имеете *полное право* им противостоять. Любой ценой!

Ну как, хорошо? Да ничего хорошего!

Когда ваше законное негодование достигает степени крайнего бешенства и порождает насилие (как это довольно часто и бывает), прежде чем поддаться этому порыву, остановитесь и задумайтесь о трех важных вещах.

1. Разве у ваших оппонентов нет *какой-то* своей точки зрения? Посмотрите на ситуацию с *их* позиции. Неужели она *совершенно* неправильная? Всегда?

2. Даже если вы никак не можете оправдать точку зрения своего оппонента, подумайте: разве эти люди не *верят,* что правы? Пусть вы считаете, что они заблуждаются, но разве они не имеют на это права? Ведь человеку свойственно заблуждаться.

3. Разобрались ли вы как следует в «заблуждениях» этих людей? Удалось ли вам их внимательно выслушать и убедиться, что они действительно *думают* то, что вы поняли из их слов? Вы испытывали бы такое же негодование, если бы сначала сообщили им, что они заблуждаются, убедили бы в своей правоте и лишь потом вступили с ними в спор?

4. Используя техники РЭПТ, убедитесь в том, что даже если вы бесспорно правы, а ваши оппоненты полностью заблуждаются, вам необязательно это им доказывать. Вам не *нужно* непременно исправлять и изменять своих оппонентов к лучшему, как бы вам этого ни *хотелось.*

5. Даже если ваши оппоненты глубоко заблуждаются (а это весьма опасное утверждение!), честно признайтесь себе в том, что у вашего негодования могут быть иррациональные причины. Потому что, если вы твердо убеждены в этом, сначала вы «разумно» заявляете, что ваши оппоненты *поступают* плохо, что с обычной точки зрения может и быть верно. Но вы же еще и «неразумно» вскипаете от ярости, заявляя, что они *никогда и ни при каких обстоятельствах не должны* вести себя вот так плохо, что они *законченные негодяи,* поскольку они так поступают, и что их нужно *испепелить и стереть с лица земли* за их отвратительные поступки. Так что ваше законное негодование обычно представляет собой крайнюю степень ярости, в порыве которой вы клеймите грешников и совершенные ими безобразия.

6. Иногда вы можете пользоваться РЭПТ, чтобы показать своим «недостойным» оппонентам, что, когда они поступают плохо, они, возможно, обоснованно сопротивляются какой-то «несправедливости» или «чему-то плохому», но что при этом они неправы: до крайней степени расстраиваясь по поводу подобной несправедливости и каких-то огорчающих их событий, настаивая на том, что такого *не должно быть никогда и ни при каких обстоятельствах* и что они зря идут на крайние меры, стараясь с этим справиться. РЭПТ поможет вам успокоить оппонентов и изменить их поведение. Но не рассчитывайте, что у вас это всегда будет получаться!

Философия ненасилия. Человечеством уже давно управляет философия насилия. В истории существует лишь несколько примеров того, как философия ненасилия планомерно применялась на практике для достижения поставленных целей без применения военных действий. Долгая борьба Махатмы Ганди за освобождение Индии от британского владычества – один из подобных случаев.

Кристофер Лэш считает, что индийская доктрина ненасилия, *сатьяграха,* предполагает, что все люди – существа достойные, что в этом сущность человечности: «Заранее утверждать, что какие-то ваши противники – люди недостойные, значит обвинять их в бесчеловечности и предаваться высокомерным рассуждениям о морали, от чего учение *сатьяграха* предостерегает нас в первую очередь».

Эрик Эриксон замечательно рассказал о философии ненасилия Ганди. Он указывает, что истина, которую проповедовал Ганди, состоит в том, что насилие по отношению к вашим врагам должно приравниваться к насилию по отношению к самим себе. Мартин Лютер Кинг в это тоже верил и считал: «И по практическим, и по нравственным соображениям ненасилие – это единственный путь для моего народа. На войне, творящей насилие, человек должен цинично признать, что в жертву будут принесены тысячи жизней».

Лично вам, возможно, и не придется следовать принципу ненасильственного сопротивления или полного ненасилия, сражаясь с разъяренной толпой варваров. Но вы можете, если захотите, продемонстрировать людям, что хотя вы и против того, что они хотят с вами сделать, вы делаете это, не применяя насилия. Это поможет вам не огорчаться и не изматывать себя физически, а также подаст хороший пример другим людям, внося свой вклад в торжество мира на земле и доброй воли для всех людей.

Ненависть может сыграть с нами злую шутку

Ненависть может овладеть вами больше, чем любое другое чувство, и, как ревность и некоторые другие страсти, способна превратиться в манию и отравить вам жизнь. Ненависть переживается гораздо глубже, чем фрустрирующие эмоции, и создает у человека иллюзию того, что он защищает свои интересы. Внешне все выглядит так, словно вы погрузились в свою жизненную ситуацию, *изо всех сил* стремясь достичь желаемого, и сопротивляетесь тому, что для вас неприемлемо. Боже мой, какая иллюзия!

Чувство беспокойства, спровоцированное ИВ («Я должен со всем хорошо справляться и завоевать одобрение окружающих, и как будет ужасно, если вдруг этого не произойдет!»), заставляет вас думать о том, что делают окружающие, а не о том, что происходит с вами. Но

и чувство ненависти оказывает на человека похожий эффект. Вы можете впасть в такую ярость из-за того, что люди несправедливо с вами обошлись, что именно *к этим людям* будет приковано все ваше внимание, и при этом вы практически потеряете *себя.* Может создаться впечатление, что вы хотите в большей степени удовлетворить свои интересы, но на самом деле вас обуревает нездоровое желание *кого-то* изменить, *кому-то* показать, где раки зимуют, нанести *кому-то* вред.

Если вы осознаете, насколько такой стиль мышления нацелен на окружающих вас людей, вы сможете убедиться, какой вред себе наносите, когда ненавидите их, ошибочно полагая, что от этой ненависти вам будет польза. И после того как вы это осознаете, проще будет задать себе вопрос о том, что вас интересует в первую очередь: «Учитывая, как плохо ко мне отнеслись эти люди, что лично *я* могу предпринять, чтобы стать счастливее *самому?»* Кен Олсен считает: «Ненависть – это способ наказать и уничтожить себя через поступки других людей». Какая горька ирония заключена в этих словах! Постоянно напоминайте себе об этом ироничном высказывании, пока вместо гнева вы не почувствуете, что у вас есть свой личный интерес, который совпадает с какой-то социальной проблемой.

Становимся гуманистами

Если вы считаете себя частью человечества, если вы согласны с тем, что у всех людей есть право на жизнь и счастье и что ваша жизнь будет более осмысленной и полной, если вы будете действовать гуманно по отношению к другим людям, то вы будете гораздо меньше сердиться и стремиться кого-то покарать, даже если с вами поступают не лучшим образом. Это не значит, что нужно полностью отказаться от намеченных целей или пожертвовать собой ради других. Но это точно значит, что чем больше вы привержены гуманистическим ценностям, тем меньше жестокости вы будете проявлять по отношению к другим людям.

Чтобы лучше усвоить философию гуманизма, помните, что вы не приемлете необоснованную жестокость, что большинство людей чувствуют то же самое, что забота об окружающих поможет создать те условия, к которым вы стремитесь, и что хорошее отношение к окружающим, несмотря на их несправедливость к вам, помогает преодолевать трудности и развиваться как личность. Необязательно быть медсестрой Флоренс Найтингейл[16] или христианским философом Франциском Ассизским[17], вы все равно можете испытать чувство глубокого удовлетворения, делая мир немного лучше. Заботиться только о себе может быть тоскливо и скучно. Искренний, глубокий интерес к другим людям, к чему-то, что лично вас не касается, как доказывает РЭПТ с момента своего возникновения, помогает быть счастливыми долгие годы. Стараться сделать что-то полезное для тех, рядом с кем вы живете, или трудиться на благо общества полезно и вам, и всему человечеству.

Ваши оппоненты тоже страдают

Когда вы сердитесь, то погружены в собственные чувства и склонны считать, что тем, на кого ваш гнев направлен, он будет, в конце концов, полезен. Напрасно вы так считаете! Ваши противники могут очень страдать от вспышки вашей ярости (физически и эмоционально) или принять близко к сердцу вашу критику и впасть из-за этого в подавленное состояние. Задумайтесь как следует о том, какую боль вы, возможно, причиняете своим оппонентам, и пусть от этих мыслей ваш гнев поутихнет. Вам-то что хорошего от их страданий?

---

[16] Сестра милосердия и общественная деятельница Великобритании. – *Примеч. ред.*

[17] Католический святой, учредитель названного его именем нищенствующего ордена – ордена францисканцев. – *Примеч. ред.*

Конечно, не нужно впадать и в другую крайность, коря себя за то, что вы рассердились. Как бы вы ни заблуждались, что бы вы ни «напороли» – *порочным человеком* из-за этого считать себя не стоит. Но ваш гнев действительно приводит к серьезным последствиям и часто создает невыносимые условия для тех, кто слаб и уязвим. Имейте в виду, что людям можно навредить. Постарайтесь понять, что если их поведение небезупречно, никто не плох настолько, чтобы заставлять его страдать (от вашего гнева или из-за его последствий). Поймите, что страдания необязательно заставят людей вести себя лучше.

Укрепляем взаимоотношения с людьми

Очевидное преимущество умения держать себя в руках и не выходить из себя – это возможность укрепить взаимоотношения, в которых нет места гневу. Забавно, что вы часто об этом забываете и стремитесь достичь других целей, которые, может быть, того и не стоят. Например, родители стремятся научить своих детей вести себя правильно и настаивают, что им *обязательно нужно* вести себя так. И когда дети делают что-то не то, вы обрушиваете на них свой гнев: повышаете голос, приказывая им вести себя иначе. А в результате вы портите свои отношения с ними, а дети меняются к худшему!

Поэтому напомните себе: «Если я сержусь на других, я обычно настраиваю их против себя и провоцирую на то, чтобы они и дальше вели себя скверно. Если я признаю их право вести себя плохо и не буду требовать, чтобы они немедленно перестали делать это, у нас наладятся отношения, и я смогу более эффективно их чему-то научить. Чем меньше я злюсь, тем лучше я смогу научить их вести себя “правильно”. И тем больше друзей у меня будет!»

Настраиваемся на сотрудничество

В РЭПТ не считается, что конкуренция – это плохо и ее лучше избегать. Наоборот, сторонники РЭПТ уверены, что нужно стараться осуществлять ваши желания, добиваться большего, чем другие, и с помощью других людей получать то, что вам нужно.

Конкуренция также предполагает, что вы стремитесь завоевать чье-то одобрение и быть любимыми. Вы стремитесь к близким отношениям с кем-то, а ваш соперник тоже этого хочет. Ваш любимый человек моногамен, так что победит кто-то один: или вы, или ваш соперник. И что вам делать – отказываться от борьбы? Или злобно бороться с конкурентом, чтобы завоевать «единственный в мире» приз? Вынашивать коварные планы, интриговать, чтобы победить? Что?!

Обычный ответ в стиле РЭПТ: изо всех сил постарайтесь добиться желаемого и победить в этой борьбе, но не настаивайте на том, что выиграть должны именно вы, а если у вас ничего не получится, то вы – «тварь дрожащая», а ваш соперник – последняя сволочь. Решительно добивайтесь своего, но не настаивайте на том, что победа должна быть обязательно за вами. При этом подумайте, как можно сотрудничать с другими людьми. Иногда и вам, и вашему сопернику удастся добиться успеха, и вам даже может понравиться помогать этому человеку быть успешным наравне с вами. Цель, к которой вы стремитесь – любовь, деньги или успех, – не обязательно должна быть вашим *единственным* приоритетом. Делиться чем-то с другими, планировать общий успех, быть дружелюбным по отношению к своим оппонентам – таких целей вы тоже можете добиваться.

Помните: в конкуренции есть и свои недостатки, а не только преимущества. На нее уходят время и силы. Из-за конкуренции другие люди могут настроиться против вас, а цена победы может быть преувеличена. Конкуренция приводит к определенным проблемам в обществе для третьих лиц – в то время как корпорации и руководство соревнуются друг с другом, стремясь переиграть конкурентов в области производства, обычные люди страдают от забастовок и локаутов[18]. Конкуренция может выйти и на более высокий уровень и, что

---

[18] Локаут – способ борьбы с профсоюзами, при котором работодатель не позволяет рабочим попасть на их

вполне вероятно, спровоцировать международный конфликт или войну.

В рамках РЭПТ считается: чем больше вы тренируетесь, стремясь чего-то *хотеть,* но не утверждая, что это вам *нужно,* тем больше вы настраиваетесь на сотрудничество со многими людьми из своего окружения, а не только с узким кругом своих родственников, и тогда вы будете гораздо реже на кого-то сердиться.

Возможно, вам не захочется с кем-то сотрудничать и вы не будете стремиться работать ради других. Но у вас здесь есть как минимум два варианта развития событий, и сам факт того, что вы «естественным образом» можете выбрать один из них – однобокую конкуренцию – не означает, что вы всегда будете принимать решение именно в его пользу.

Семинары, тренинги и психотерапия

Вы можете применять методы РЭПТ и КПТ, о которых шла речь в этой книге, но также в ваших силах решить свою проблему управления гневом, посещая семинары, мастер-классы, тренинги и участвуя в психотерапевтических программах. Но не во всех программах подряд! Некоторые разрекламированные мастер-классы и курсы психотерапевтической помощи, особенно те, которые проводят неквалифицированные тренеры, подталкивают вас выпустить на свободу свои гневные чувства и разрядить их, обещая вам помочь таким образом. И в результате этого вы разозлитесь, и те, кто живет и работает бок о бок с вами, будут сердиться еще сильнее.

А вот семинары и курсы психотерапии, которые подталкивают вас к когнитивным и поведенческим изменениям, помогают вам осознать свою философию гнева во всем ее многообразии и то, как эта философия заставляет вас сердиться, действительно могут вам помочь. Также обратите внимание на программы, в рамках которых вы приобретете конкретные навыки поведения, наладите общение с людьми, оздоровите свои взаимоотношения с собственными детьми и т. д. Попробуйте применять те методы, о которых идет речь в этой книге, экспериментируйте, постарайтесь изучать другие программы и тренинги, которые помогут вам понять, что вы в значительной степени несете ответственность за свое чувство гнева и какие конкретные действия можете предпринять, чтобы сердиться гораздо меньше.

Глава 14
Как принять свой гнев

Мы надеемся, что из этой книги вам стало понятно, как свести к минимуму свой гнев и другие неприятные чувства, которые отравляют вам жизнь. Поскольку человек все-таки слаб, вас по-прежнему временами будут охватывать разрушительные чувства – и вы будете поступать не так, как хотелось бы. Поэтому стоит обсудить, как вам действовать и относиться к другим, если так произойдет.

Предположим, что вы успешно применили несколько методов из этой книги. Но вот на днях ваш начальник так грубо и несправедливо обошелся с вами, что вы решили дать ему отпор. Хорошо, что он уехал из офиса до того момента, когда вы могли не сдержаться и нагрубить ему, но все равно еще полчаса после его отъезда вы все никак не могли прийти в себя. У вас до сих пор колотится сердце при воспоминании о его хамстве. Давайте разберемся, как в этой ситуации справиться со своим гневом.

Во-первых, честно признайтесь себе, что вы ужасно разозлились на своего начальника, а не пытайтесь это отрицать или находить здравые аргументы в пользу своих чувств. Также нужно признаться, что это *вы сами* себя накрутили, а теперь *заново переживаете* эти

рабочие места, нанимая других работников, согласных трудиться на его условиях. – *Примеч. пер.*

чувства, что неразумно. Это вы себя разозлили, а не ваш начальник. Сделали вы это зря, не подумав: вы испытали справедливые чувства раздражения и негодования в ответ на хамское и слишком критическое отношение к себе, которого, скорее всего, не заслуживали. С чего бы вам этому радоваться, если это несправедливо? Но потом вы стали накручивать себя мыслями о хамстве начальника и о том, как он был к вам несправедлив, а вот этого уже не надо было делать.

Во-вторых, и это еще важнее, вы можете постараться *быть к себе снисходительными,* когда сердитесь. Важно понимать, что чувства ваши неадекватны, а вот лично себя ругать не надо. Признайтесь, что вы, как и другие люди, можете вести себя неправильно, но не надо проклинать себя за это. Человек слаб, и вы не исключение, вы даете себе право на ошибку, на то, что можно напрасно рассердиться. Запомните: вы не идиот и не последний негодяй, что так поступили. Просто вы человек, который совершил ошибку, но нельзя из-за этого считать себя глупцом.

Утешьте себя словами: «Я действительно зря так разозлился на своего начальника, но почему бы и нет, я же человек и могу ошибаться. Я вел себя неправильно, но *нельзя считать меня* из-за этого негодяем». Иными словами, относитесь снисходительно к себе, *но не* к своим поступкам. Окончательно признайте, что вести себя так было глупо и что от этого будет только хуже.

Снова задумайтесь о своем гневе и постарайтесь понять, что вреден он потому, что у вас из-за него «болит душа». Решить вашу проблему с начальником он не помогает, а вот испортить с ним отношения из-за этого можно. Оттого, что вы сердитесь, у вас могут возникнуть проблемы со здоровьем (например поднимется давление и т. д.). Вы сердитесь, и потому вас преследуют навязчивые мысли о начальнике и его явно неадекватном поведении, а это мешает вам сосредоточиться на своей работе, чтобы он был вами доволен. Ваша злость только усугубляет ситуацию.

Если вы твердо решили быть *к себе* снисходительны, понимая, что вы просто человек, будет проще признаться в том, что сердиться плохо и этим вы лишь вредите себе. Но если вы упорно проклинаете себя, считаете, что у вас скверный характер, потому что вы вышли из себя, то так и будете отказываться признавать, что рассердились, станете подавлять свою злость или находить для нее оправдания. Кстати, у вас ничего из этого не получится. Признайте, что сердиться плохо, но это поправимо!

Сформулируйте иначе те мысли, из-за которых вы разозлились. Примите решение по-другому размышлять на эту тему в будущем и мысленно потренируйтесь. Теперь для вас очевидно, что вы требовали от своего начальника обходительного и справедливого обращения, а когда он повел себя иначе, сказали себе: «Какой ужас! Какое право он имел вести себя не так, как я хочу! Что за негодяй! Чтоб он сдох!»

А теперь спросите себя (это точка D, обозначающая дискуссию о гневе): «А что такого ужасного в том, что мой начальник повел себя по-хамски и несправедливо? Почему он *не имеет права* так себя вести? Где доказательства, что я этого *не вынесу?* Он правда такой *негодяй,* что ему надо сдохнуть, и мне от этого станет лучше?»

Ответить на это вы можете так: «Ничего страшного, что он мне нахамил и был несправедлив. Это раздражает, но не более того! У *него же есть* право вести себя так, как ему хочется. Пусть он неправильно поступил и мне не нравится его поведение, но я вполне *в состоянии* с этим справиться. Меня тоже не надо считать негодяем за то, что я совершил ошибку и вывел его из себя. Так что и его негодяем считать не надо!»

Заметьте, что когда вы интерпретировали эту ситуацию с помощью РЭПТ и алгоритма ABC, вы не отмахнулись от собственной ответственности за то, что разозлились на своего начальника и тем самым создали вероятность того, что в будущем он снова на вас разозлится. Вы честно признались себе, что рассердились и что *это* было неправильно. Вы постарались понять, какие *ваши* действия вызвали этот гнев и что вы сможете сделать в будущем, чтобы снова не разозлиться. Это самое главное, потому что ваш здравый смысл подсказывает, как легко и естественно люди могут рассердиться. Вы снисходительно

отнеслись к себе за то, что спровоцировали свой собственный гнев, и научились обсуждать его.

Как только вы сможете признать свои ИУ, которые во многом провоцируют ваш гнев, и обсуждать их, вы сумеете разработать несколько конкретных действий, которые помогут вам выпустить пар, не причиняя никому вреда, а также подстегнут тех, на кого вы рассердились, переосмыслить собственные действия. Вот как это можно сделать.

1. Постарайтесь формулировать «Я-высказывания» вместо «Ты-высказываний». Если вы ненавидите своего начальника за то, что он заставил вас работать сверхурочно и не заплатил за это, не говорите ему: «Несправедливо привлекать меня к сверхурочной работе! Как вы можете!» Подобное утверждение обвиняет лично его в недостойном поведении и предполагает, что он понимает, как это плохо, и потому *никогда и ни при каких обстоятельствах не должен* этого делать. Ваше обвинение вряд ли заставит его выслушать вас с милой улыбкой.

Лучше сформулируйте свою мысль в качестве «Я-высказывания»: «Я так понимаю, что меня попросили поработать сверхурочно без дополнительной оплаты, и мне это не нравится. Разве это справедливо? Может быть, я что-то неправильно понимаю, не могли бы вы мне объяснить, что происходит?» Такого рода «Я-высказывание» показывает, что вы чувствуете, что вы с чем-то не согласны, но дипломатично выражаете эти мысли вслух. Вы дали понять, что вам неприятно, но в ярость вы не впадаете, даже если при этом сердитесь.

2. Когда вы сердитесь на тех, кто не осознает, что «ведет себя плохо», постарайтесь говорить веско и убедительно, но не свысока. Если, например, кто-то из ваших сотрудников постоянно опаздывает, не надо говорить: «Как вы смеете постоянно так себя вести? У нас тут опоздания недопустимы!» Лучше скажите так: «Я не знаю, в курсе ли вы были, устраиваясь на эту работу, что у нас существует абсолютный запрет на опоздания. Сначала каждому, кто опаздывает на несколько минут, делает предупреждение его непосредственный начальник, а если это продолжается, то на сотрудника налагается штраф. В нашей компании уже давно существует это правило, и мы рекомендуем его придерживаться. И я пригласил вас сюда для того, чтобы обсудить ваши опоздания, которые стали представлять проблему».

Или, например, вы обратили внимание на то, что кто-то из ваших однокурсников постоянно просит дать списать домашнюю работу, а вас это раздражает. Тогда вы можете сказать: «Может быть, ты считаешь, что глупо выполнять домашнюю работу, и тебе это правило не нравится. Но лично я считаю, что не смогу освоить учебный материал, который мы изучаем в аудитории, если не буду постоянно выполнять домашнюю работу. Думаю, лучше каждому самостоятельно изучать предмет. Так что мало проку от списывания чужой работы, и тебе это пользы не принесет. Так что списывать я тебе не дам». Такой ответ звучит гораздо лучше, чем высокомерный ответ человеку, которому вы не разрешите списать: «Эй, ты! Не списывай. Так дело не пойдет!»

3. Обычно вам легче ладить с людьми, если в ответ на чье-то унизительное поведение (и рассердившись на этого человека) вы не будете ему мстить и наносить ответный удар. Подобная мстительность часто поднимает вам настроение, но не поможет добиться лучших результатов. Вы лишь еще больше разозлитесь и спровоцируете окружающих на неприязненное отношение к себе. Поэтому лучше будет или согласиться с критикой в свой адрес, или проигнорировать ее, или частично признать чужую правоту, или продемонстрировать другому человеку, что вас это не очень задело, не согласиться с критикой – и тогда вы сможете спокойно на это реагировать.

Если так ведет себя кто-то из ваших знакомых, например высмеивает вашу манеру одеваться, вы можете отреагировать на это так: 1) «Да, пиджак у меня ярковат»; 2) «Вижу, тебе не нравится, как я одеваюсь»; 3) «Может быть, мой пиджак ярковат, но я от него в восторге, и он хорошо смотрится»; 4) «Я понимаю, что ты думаешь, может быть, и другие с тобой согласны, но для меня это не очень важно»; 5) «Видимо, у нас разные представления о том, что значит “ярко”»; 6) «Тебе кажется, что это ярко, но сейчас все так носят, так что даже если ты и прав, я все равно хочу быть, как все».

Такого рода ответы помогают остаться при своем мнении, но не злиться на окружающих. Даже если вы при этом и сердитесь, от такого ответа вы успокоитесь и не будете накручивать себя дальше. Вы не потеряете лицо, когда будете так себя вести. И даже если ваш собеседник сочтет вас человеком безвольным, это уже его проблема, а вам совсем не обязательно унижаться.

1. Герберт Фенстерхэйм и Джин Байер справедливо заметили, что если кто-то вас унизил или на вас рассердился, совершенно не обязательно извиняться или плохо о себе думать. Если кто-то раскритиковал ваш пиджак за то, что он безвкусный, не надо отвечать: «Да, люди меньше меня уважают, когда я наряжаюсь в такие яркие цвета» или «Да, вы правы, у меня нет вкуса». Если уступать другим, то у того, кто вас критикует, может появиться желание и дальше вас унижать, а за ним потянутся и другие люди, которые будут поступать с вами так же. Как я (Альберт Эллис) уже рассказывал в книге «Как жить с невротиком», постарайтесь относиться к окружающим по-доброму, но твердо. Никакой мягкотелости, никакой излишней жесткости в отношениях. Просто мягко, но уверенно придерживайтесь своей позиции и оставайтесь собой, а что о вас думают окружающие – неважно.

2. Временами вам будет казаться, что лучше отвечать на нападки окружающих с сарказмом, ехидством или критиковать их. Если вы так не поступите по отношению к некоторым, например к разнузданным уличным хулиганам, то они могут принять вас за слабака и начать постоянно терроризировать. Но пусть сарказм в качестве ответной реакции станет скорее исключением из правил, даже если вас явно оскорбили и вы рассердились.

3. Не надо впадать в перфекционизм по поводу своего гнева и всегда стремиться адекватно реагировать на тех, кто вас разозлил. С вами все равно будут обращаться плохо или недостойно, а иногда вы настолько выйдете из себя, что будете крайне резко и агрессивно на это реагировать. Это обязательно произойдет! Было бы хорошо, чтобы вы вели себя идеально, когда рассердитесь, и не делали глупости. Временами вы будете вести себя именно так. Уж поверьте!

Научитесь быть снисходительны к себе и к своему гневу. Вы, как и все люди, совершаете глупости. (И Леонардо да Винчи, и Исаак Ньютон, и Альберт Эйнштейн часто вели себя как идиоты. И вы тоже.)

1. Поверьте, у вас получится сердиться меньше. Вам никогда не удастся совершенно избавиться от чувства враждебности, но вы вполне сможете реже выходить из себя. Не сдавайтесь так просто. Потренируйтесь, рассказывая о своем гневе (это принесет вам облегчение), и постарайтесь выслушать своих близких друзей, помогая им. Если вы продемонстрируете, как можно сердиться меньше, потом и у этих людей вы сможете поучиться быть менее враждебными.

2. Когда вы действительно вышли из себя, постарайтесь в этом честно признаться и себе, и окружающим. Конечно, не всегда! Если вы страшно разозлились на директора своей школы или на кого-то из начальства, лучше сделайте вид, что все в порядке. Но не с вашими друзьями и коллегами, с кем можно быть довольно откровенными. Признайтесь им, как вы рассердились, а себе – в том, что вы *сами себя* до этого довели. Тогда вам не придется подавлять свой гнев, сдерживать его и тратить на это время и силы, которые лучше потратить на то, чтобы признаться в этом и научиться сердиться меньше.

Если вы хотите успешно жить, справляясь со своим гневом, старайтесь вести себя так, чтобы сводить его к минимуму. Методы РЭПТ действуют одинаково независимо от того, хотите ли вы испытывать меньше эмоциональных проблем или жить счастливее, все еще испытывая такие чувства. Пол Хок в своей книге по РЭПТ «Как справиться с фрустрацией и гневом» дает несколько хороших советов по поводу того, как постараться не испытывать чувства враждебности. Это тоже поможет вам, если вы все еще провоцируете у себя чувство гнева и хотите продолжать жить счастливо, стараясь сердиться меньше.

Хок, например, упоминает о том, что праведное негодование – это не оправдание для того, чтобы продолжать сердиться, потому что все негативные чувства связаны с осознанием

собственной правоты: «Ведь вы не испытаете гнев, если не будете абсолютно убеждены в собственной правоте и в том, что другой человек абсолютно не прав. Это же касается неодушевленных предметов и природных явлений. Когда вы со злобой пинаете сдувшуюся шину своего автомобиля, вы словно заявляете, что она не имела никакого права сдуваться, что она вас подвела, сыграв с вами злую шутку, и вот вы сейчас ка-а-ак поддадите ей ногой, этой мерзкой, противной шине!»

Самому себе признаться в праведном негодовании и осознать, что это в чем-то глупо, – значит перестать, образно говоря, «пинать шину». Это поможет вам с юмором признать происходящее, ведь все эти шероховатости – лишь проявление слабости, свойственной всем людям.

РЭПТ, как Пол Хок и Бад Най, советует вам испытывать конструктивное чувство гнева по отношению к *поступкам* других людей, но не по отношению к самим этим *людям.* И не по отношению к себе тоже! Если вас что-то очень разозлило, вы можете убедить и себя, и других людей в том, что ситуацию нужно исправить, действуя конструктивно и по-своему. Серьезная критика помогает эффективно решать проблемы, если при этом ни в чем не винить себя.

Хок в своей книге «Как преодолеть фрустрацию и гнев» цитирует популярную в РЭПТ пословицу: *«Все прощайте, но ни о чем не забывайте».* Хорошо сказано! Если, например, вы прощаете Джоан и Джека за отказ арендовать вместе с вами квартиру и если вы при этом относитесь к ним просто как к обычным людям, которые *поступили* нехорошо, вы можете продолжать помнить об этом досадном инциденте – и это защитит вас от похожих неприятностей в будущем. Тогда вы будете жить благополучнее, сердясь на *поступки* Джека и Джоан (и других людей), а не на *них самих.*

Глава 15
Заключение

Все основные методы, направленные на то, чтобы сердиться меньше и жить благополучно, иногда испытывая чувство гнева, прекрасно помогают – каким-то людям в какой-то момент времени. Ни один из этих методов не безупречен, у каждого из них есть свои ограничения. Вы уникальная личность, и некоторые методы вам прекрасно подойдут, а некоторые нет. Мы рекомендуем вам активно экспериментировать со множеством приемов, о которых шла речь в этой книге, чтобы разобраться, какие из них больше всего вам подходят.

Могут ли все эти методы ослабления чувства гнева, прошедшие клинические и научные испытания, помочь конкретно вам, чтобы реже злиться, жить счастливее, страдать меньше, когда, несмотря на все свои усилия, вы все еще совершаете поступки под влиянием чувства гнева? Скорее всего, да, при условии, что вы согласны с основным принципом РЭПТ: вы – человек, а потому у вас часто возникают серьезные проблемы и вы сталкиваетесь с несправедливостью. И многое из всего этого создали не вы, а вот бессмысленная злость на это – дело ваших рук.

Как только вы признали, в чем ваша доля ответственности за гнев, который сами в себе спровоцировали, не говоря уже о других неприятных чувствах, вы прочно встали на путь применения вашей естественной способности решать проблемы и быть счастливыми. Вы можете направить внимание на решение собственных проблем, а не на то, чтобы накручивать себя и злиться из-за них. Как только вы поймете, что, хотя кажется, будто вы полностью во власти злобы, вам дана поразительная власть над ней, вы можете контролировать и ослаблять это чувство, научиться сердиться меньше.

Вы даже способны понять, что необязательно совсем избавляться от гнева. Как мы уже говорили, можно научиться жить более или менее счастливо, *продолжая* испытывать чувство гнева. Если пожелаете, можете на этом и остановиться. Вам необязательно совсем перестать сердиться каждый раз, когда в вас проснется это чувство. Вы можете

снисходительно воспринимать свое отчуждение и неодобрение по отношению к окружающим, и эта снисходительность во многом вам поможет. Часто вы будете убеждаться в том, что когда достигнете этого уровня отношения к чувству гнева и будете упорно пресекать порыв упрекать себя за то, что разозлились, задумываясь скорее о том, как решить проблему, а не зацикливаться на том, как «ужасна и несправедлива жизнь», вы, вероятно, захотите совершить следующий шаг – и он будет прекрасен. Вместо гнева вы будете испытывать более снисходительное чувство, станете меньше порицать и этот мир, и тех, кто в нем живет. Вы вовсе не обязаны так поступать, но почему бы не попробовать и не посмотреть, что из этого получится?

Приложение

Форма самоконтроля на основе РЭПТ

А – события, активизирующие чувство гнева

➧ Вкратце опишите ситуацию, которая вас огорчила. (Что бы в этом случае попало в объектив кинокамеры?)

➧ А – может быть внутренней или внешней, реальной или воображаемой.

➧ А – может быть событием из прошлого, настоящего или будущего.

ИУ (ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ)	D (ОСПАРИВАНИЕ ИУ)

Чтобы обсудить их, задайте себе следующие вопросы:

Чтобы выявить ИУ, ищите:

• ДОГМАТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ (кто и что должен, абсолютно всегда и везде, или обязан)

• КАТАСТРОФИЗАЦИЯ (Какой ужас, что…; как страшно, что…; как отвратительно, что.)

• НИЗКИЙ ПОРОГ ФРУСТРАЦИИ (Я этого не вынесу)

• ОЦЕНКА СЕБЯ/ДРУГИХ ЛЮДЕЙ (Я/он/она плохие, ни на что не годные.)

Чтобы обсудить их, задайте себе следующие вопросы:

• Что со мной произойдет из-за того, что я верю в это? Мне это помогает или меня это разрушает?

• А где доказательства моего ИУ? Как это соотносится с реальностью?
• Логичны ли мои взгляды? Связаны ли они с моими предпочтениями?
• Так ли все это ужасно? (Так ли плохо, как могло бы быть?)
• Я действительно этого не вынесу?

С (ПОСЛЕДСТВИЯ)

Основные нездоровые отрицательные эмоции Основные примеры разрушительного поведения

Нездоровые отрицательные эмоции:
- Беспокойство
- Депрессия
- Ярость
- Низкий порог фрустрации
- Стыд/чувство неловкости
- Душевные страдания
- Ревность
- Чувство вины

РУ (РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ)	НС (НОВЫЕ СОБЫТИЯ)
	Новые здоровые отрицательные эмоции: Новое конструктивное поведение:

Чтобы мыслить более рационально, стремитесь: • МЫСЛИТЬ НЕ ДОГМАТИЧНО (желания, стремления, мечты) • ОЦЕНИВАТЬ, НАСКОЛЬКО ПРОИСХОДЯЩЕЕ ПЛОХО (плохо, как жаль, что…) • ДОСТИЧЬ ВЫСОКОГО ПОРОГА ФРУСТРАЦИИ (Мне не нравится, но я с этим справлюсь.) • НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ И ЧУЖИЕ ВОЗМОЖНОСТИ (И я, и другие — просто люди, а человек слаб.)	Здоровые отрицательные эмоции: • Разочарование • Озабоченность • Раздражение • Грусть • Сожаление • Фрустрация

Пример заполнения формы РЭПТ для самоконтроля

Форма самоконтроля на основе РЭПТ
А – события, активизирующие чувство гнева

Мой начальник грубо раскритиковал меня и несправедливо со мной обошелся.

➧ Вкратце опишите ситуацию, которая вас огорчила. (Что бы в этом случае попало в объектив кинокамеры?)

➧ А – может быть внутренней или внешней, реальной или воображаемой.

➧ А – может быть событием из прошлого, настоящего или будущего.

ИУ (ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ)	D (ОСПАРИВАНИЕ ИУ)
Он никогда не должен быть ко мне несправедлив! *Я такого обращения не переживу!* *Какой он противный, мерзкий человек!*	*А что доказывает, что он ко мне несправедлив?* *Я действительно не переживу его обращения со мной? И никогда из-за этого не буду счастлив?* *Действительно ли можно считать его плохим человеком из-за того, что он так со мной обошелся?* *Помогут ли мне мои ИУ или мне от этого только хуже?*

Чтобы выявить ИУ, ищите:	**Чтобы обсудить их, задайте себе следующие вопросы:**
• ДОГМАТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ (кто и что должен, абсолютно всегда и везде, или обязан) • КАТАСТРОФИЗАЦИЯ (Какой ужас, что…; как страшно, что…; как отвратительно, что…) • НИЗКИЙ ПОРОГ ФРУСТРАЦИИ (Я этого не вынесу.) • ОЦЕНКА СЕБЯ/ДРУГИХ ЛЮДЕЙ (Я/он/она плохие, ни на что не годные…)	• Что со мной произойдет оттого, что я верю в это? Мне это помогает или меня это разрушает? • А где доказательства моих ИУ? Как это соотносится с реальностью? • Логичны ли мои взгляды? Связаны ли они с моими предпочтениями? • Так ли все это ужасно? (Так ли плохо, как могло бы быть?) • Я действительно этого не вынесу?

C (ПОСЛЕДСТВИЯ)

Основные нездоровые отрицательные эмоции: *Гнев* Основные примеры разрушительного поведения: *Я три дня не ходила на работу и обижалась.*

Нездоровые отрицательные эмоции:

- Беспокойство
- Депрессия
- Ярость
- Низкий порог фрустрации
- Стыд/чувство неловкости
- Душевные страдания
- Ревность
- Чувство вины

РУ (РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ)	НС (НОВЫЕ СОБЫТИЯ)
Нет доказательств того, что начальник должен быть ко мне справедлив. *Пусть он был ко мне несправедлив, я это переживу.* *Может быть, он и груб с людьми, но многие его поступки доказывают, что не такой уж он плохой.* *Мне мои ИУ не помогут его изменить, я только зря буду злиться, а он от этого будет относиться ко мне еще хуже.*	Новые здоровые отрицательные эмоции: *Разочарование и фрустрация* Новое конструктивное поведение: *Спокойно общаться с моим начальником и уверенно держаться.*

Чтобы мыслить более рационально, стремитесь:	Здоровые отрицательные эмоции:
• МЫСЛИТЬ НЕ ДОГМАТИЧНО (желания, стремления, мечты) • ОЦЕНИВАТЬ, НАСКОЛЬКО ПРОИСХОДЯЩЕЕ ПЛОХО (Плохо, как жаль, что…) • ДОСТИЧЬ ВЫСОКОГО ПОРОГА ФРУСТРАЦИИ (Мне не нравится, но я с этим справлюсь.) • НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ И ЧУЖИЕ ВОЗМОЖНОСТИ (И я, и другие — просто люди, а человек слаб.)	• Разочарование • Озабоченность • Раздражение • Грусть • Сожаление • Фрустрация